

～食塩を加えていないため、お好みの塩加減に調整していただけます～

☆あっさり大根ご飯☆

材料(1人前)	数量(g)
精白米	90
大根	30
人参	10
しいたけ(乾)	3
かいわれ大根	5
特撰こんぶだし	1
薄口醤油	6
塩	0.6
水	120

- <作り方>
- ① 米を研ぎ、水気を切る。
  - ② 大根、人参、水戻ししたしいたけをさいの目に切る。
  - ③ かいわれ大根は湯通しし、食べやすい大きさに切る。
  - ④ **特撰こんぶだし**、薄口醤油、塩、水をよく混ぜ合わせ、米、大根、人参、しいたけを加えて炊く。
  - ⑤ 器に盛り、かいわれ大根を飾る。



- あっさりとした味付けの炊き込みごはんです。
- まろやかなこんぶだしが、野菜によくしみこんだ、風味豊かな一品です。

☆豆腐と鶏肉の煮物☆

材料(1人前)	数量(g)
焼き豆腐	80
鶏肉(もも肉)	50
長ねぎ	15
酒	10
薄口醤油	2
みりん	2
特撰こんぶだし	1
塩	0.5
水	50

- <作り方>
- ① 豆腐、鶏肉を食べやすい大きさに切り、長ねぎは斜め切りにする。
  - ② 鍋に酒、薄口醤油、みりん、**特撰こんぶだし**、塩、水を入れて熱し、豆腐、鶏肉、長ねぎを加えて煮る。



- 素材の味を生かした、コクのある豆腐と鶏肉の煮物です。
- お好みに応じて、人参、絹さやなどを使用すると、より一層彩り豊かに仕上がります。

☆卵とかにのすまし汁☆

材料(1人前)	数量(g)
卵	25
かにフレーク(具)	3
かにフレーク(液)	2
青ねぎ	2
薄口醤油	2
特撰こんぶだし	1
塩	0.6
水	150

- <作り方>
- ① 青ねぎを小口切りにする。
  - ② 鍋に**かにフレーク(液)**、薄口醤油、**特撰こんぶだし**、水を入れて熱し、**かにフレーク(具)**を加えてひと煮立ちさせる。
  - ③ 塩を加えて味を調べ、割りほぐした卵をまわし入れる。
  - ④ 器に盛り、青ねぎを飾る。



- こんぶの風味豊かな、まろやかなすまし汁です。
- お好みに応じて、木綿豆腐、しいたけなどを使用しても、おいしくお召し上がりいただけます。

【栄養価】(1人前)

料理名	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	食塩量
大根ご飯	343kcal	6.8g	1.0g	74.8g	651mg	272mg	114mg	1.7g
煮物	222kcal	15.2g	14.1g	4.2g	375mg	195mg	152mg	1.0g
すまし汁	45kcal	3.7g	2.6g	1.1g	440mg	54mg	55mg	1.1g