



味わいだしの素 顆粒 使用レシピ

かつお風味

☆味噌汁☆ 1人前

原材料名	数量(g)
豆腐	30
生わかめ	5
味わいだしの素	1
味噌	13
青ねぎ	2
水	150

<作り方>

- ① 鍋に水を入れ火にかけ、適当な大きさに切った豆腐を加える。
- ② わかめ、味わいだしの素、味噌を入れ、溶かす。
- ③ 器に盛り、ねぎを散らす。



【栄養価】(1人前)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	リン	カリウム	食塩量
45 kcal	3.3g	1.7g	4.2g	826mg	50mg	100mg	2.1g

☆じゃがいもの煮物☆ 1人前

原材料名	数量(g)
じゃがいも	60
長ねぎ	10
酒	15
しょうゆ	15
砂糖	9
味わいだしの素	1
絹さや	2
水	100

<作り方>

- ① じゃがいもは食べやすい大きさに切り、長ねぎは4cm長さに切る。
- ② 鍋に、酒、しょうゆ、砂糖、味わいだしの素、水を入れ、じゃがいも、長ねぎを加え、軟らかくなるまで煮る。
- ③ 器に盛り、下ゆでした絹さやを飾る。



【栄養価計算】(1人前)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	リン	カリウム	食塩量
112kcal	2.4g	0.1g	22.9g	1016mg	54mg	328mg	2.6g

☆焼きそば☆ 1人前

原材料名	数量(g)
蒸し中華めん	150
豚もも薄切り肉	35
キャベツ	40
玉ねぎ	20
人参	15
油	4
ウスターソース	18
味わいだしの素	1
こしょう	少々

<作り方>

- ① 豚もも肉、キャベツは食べやすい大きさに切り、玉ねぎ、人参は薄切りにする。
- ② 鍋に油を入れて熱し、肉、野菜を炒め、さらに中華めんを加えて炒める。
- ③ ウスターソース、味わいだしの素、こしょうを加え、味を調える。



【栄養価】(1人前)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	リン	カリウム	食塩量
436kcal	16.0g	10.2g	66.4g	1031mg	238mg	407mg	2.6g