



顆粒パウミー

使用レシピ

～毎日の食事の中で無理なく鉄・カルシウムを摂取できます～

みそ汁

材料名 (1人前)	数量 (g)
絹ごし豆腐	40
油揚げ	8
わかめ	5
青ねぎ	2
味噌	12
顆粒パウミー	1
水	150

<作り方>

- ①豆腐、油揚げ、わかめを食べやすい大きさに切る。
- ②鍋に水を入れ沸騰させ、油揚げを加えて煮る。
- ③豆腐とわかめを入れ、味噌を溶かし入れた後、顆粒パウミーを加える。
- ④器に盛り、小口切りにした青ねぎを飾る。



【栄養成分値】(1人前)

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	鉄	カルシウム	食塩量
81kcal	5.4g	4.6g	4.4g	703mg	132 mg	92 mg	1.8mg	92mg	1.8g

卵おじや

材料名 (1人前)	数量 (g)
ごはん	100
卵	25
みつば	3
醤油	3
顆粒パウミー	1
塩	0.5
水	150

<作り方>

- ①鍋に水を入れ、沸騰させる。
- ②塩、醤油、顆粒パウミー、ごはんを入れ、ひと煮立ちさせる。
- ③溶き卵をまわし入れ、火からおろし、蓋をして蒸らす。
- ④器に盛り、みつばを飾る。



【栄養成分値】(1人前)

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	鉄	カルシウム	食塩量
211kcal	6.1g	2.9g	38.0g	494mg	91 mg	102 mg	1.3mg	50mg	1.3g

肉じゃが

材料名 (1人前)	数量 (g)
じゃがいも	70
玉ねぎ	30
豚薄切り肉	30
人参	20
さやえんどう	5
油	2
醤油	7
酒	5
みりん	4
砂糖	3
顆粒パウミー	1
水	100

<作り方>

- ①じゃがいも、玉ねぎ、豚薄切り肉、人参、塩ゆでしたさやえんどうを食べやすい大きさに切る。
- ②鍋に油を熱し、豚肉、人参、玉ねぎ、じゃがいもを炒める。
- ③具の色が変わったら水を加え、アクを取りながら煮る。
- ④酒、砂糖、みりん、醤油、顆粒パウミーを加え、煮汁が少なくなるまで煮る。
- ⑤さやえんどうを加え、火を止める。
- ⑥器に盛り、出来上がり。



【栄養成分値】(1人前)

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	鉄	カルシウム	食塩量
170kcal	9.0g	3.9g	23.2g	517mg	534 mg	137 mg	1.1mg	51mg	1.3g

カレーライス

材料名 (1人前)	数量 (g)
ごはん	180
鶏もも肉	50
じゃがいも	50
玉ねぎ	50
人参	20
油	3
カレールウ	20
顆粒パウミー	1
水	150

<作り方>

- ①鶏もも肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参を食べやすい大きさに切る。
- ②鍋に油を熱し、玉ねぎをよく炒める。
- ③その他の具を加えて炒め、水を加えてアクを取りながら煮込む。
- ④火が通ったら、顆粒パウミー、カレールウを加えて煮込む。
- ⑤皿にご飯を盛り、カレーをかける。



【栄養成分値】(1人前)

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	鉄	カルシウム	食塩量
599kcal	15.6g	17.5g	91.1g	975mg	588 mg	222 mg	2.1mg	75mg	2.5g