



いりこよかだしの素

使用レシピ ①

1食1gで約50mgのカルシウム補給ができます

★とうふ団子汁★

材料(1人前)	数量(g)
木綿豆腐	20
鶏肉(ひき肉)	20
味噌	2
卵	2
酒	1
しょうが	0.5
塩	0.3
白菜	15
小松菜	10
しめじ	5
人参	5
長ねぎ	5
醤油	2
いりこよかだしの素	1
塩	0.3
水	150

<作り方>

- ① 木綿豆腐を軽くゆで、水気を切る。
- ② 豆腐、鶏肉、味噌、卵、酒、しょうが、塩をよく混ぜ合わせ、形を整え、団子を作る。
- ③ 小松菜はゆで、食べやすい大きさに切る。しめじは房に分ける。
- ④ 白菜、人参、長ねぎは食べやすい大きさに切る。
- ⑤ 鍋に水、人参を入れて熱し、白菜、しめじ、長ねぎ、いりこよかだしの素を加えて煮る。
- ⑥ 小松菜を加え、醤油、塩を加えて味を調える。



- 豆腐と鶏肉を混ぜ合わせた、やわらかく、ヘルシーな団子の汁物です。
- たっぷりの野菜をおいしく摂取できます。
- いりこだしの伸びのある味わいと、野菜から出るうま味をたっぷり含んだ、風味豊かな一品です。

★みそ煮込み風うどん★

材料(1人前)	数量(g)
うどん(ゆで)	240
豚肉(もも肉)	20
白菜	15
しめじ	10
しいたけ	10
長ねぎ	10
人参	5
いんげん	10
油揚げ	5
醤油	8
酒	4
みりん	4
いりこよかだしの素	2
味噌(赤色辛味噌)	18
片栗粉	3
水	280

<作り方>

- ① 豚肉、白菜、しいたけ、長ねぎ、人参を食べやすい大きさに切る。
- ② しめじは房に分ける。油揚げは油抜きし、食べやすい大きさに切る。
- ③ いんげんは下ゆでし、斜めに切る。
- ④ 鍋に水、人参を入れて熱し、豚肉、白菜、しめじ、しいたけ、長ねぎ、醤油、酒、みりん、いりこよかだしの素を加えて煮る。
- ⑤ 味噌を入れて溶かす。
- ⑥ 水溶き片栗粉をまわし入れ、とろみをつける。
- ⑦ 器にゆでたうどんを盛り、つゆを注ぐ。
- ⑧ 仕上げにいんげんを散らす。



- 伸びのあるうま味をもついりこだしと、赤味噌を使用したみそ煮込み風うどんです。
- とろみをつけることで、汁が麺と絡み合い、おいしくお召し上がりいただけます。
- お好みに応じて、鶏肉、小松菜などを使用しても、おいしくお召し上がりいただけます。
- うどんの代わりに、ほうとう、きしめんなどを使用しても、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	カルシウム	リン	食塩量
団子汁	67kcal	7.0g	2.9g	3.0g	577mg	228mg	107mg	93mg	1.5g
うどん	388kcal	16.0g	5.8g	64.6g	1,895mg	366mg	175mg	227mg	4.8g



いりこよかだしの素 使用レシピ ②

1食1gで約50mgのカルシウム補給ができます

★豚汁★

材料(1人前)	数量(g)
豚肉(バラ肉)	20
じゃがいも	20
大根	15
ごぼう	8
人参	6
青ねぎ	1
ごま油	2
いりこよかだしの素	1
味噌	12
水	150

<作り方>

- ① 豚肉、じゃがいも、大根、人参を食べやすい大きさに切る。
- ② ごぼうはさがきにし、青ねぎは小口切りにする。
- ③ 熱した鍋にごま油を入れ、豚肉、じゃがいも、大根、ごぼう、人参を加えて炒め、水、いりこよかだしの素を加えて煮る。
- ④ 味噌を入れて溶かす。
- ⑤ 器に盛り、青ねぎを散らす。



- 伸びのあるいりこだしの味わいと、素材から出るうま味とのバランスがよい、まろやかな豚汁です。
- 具材をごま油で炒めた、香ばしい風味豊かな一品です。

★かぼちゃとそうめんのみそ汁★

材料(1人前)	数量(g)
かぼちゃ	20
そうめん(乾)	3
青ねぎ	1
しょうが汁	0.5
味噌	10
いりこよかだしの素	1
水	150

<作り方>

- ① かぼちゃを食べやすい大きさに切り、青ねぎは小口切りにする。
- ② 鍋に水、かぼちゃを入れて熱し、いりこよかだしの素を加えて煮る。
- ③ 柔らかくなったら、そうめんを加える。
- ④ 味噌を入れて溶かし、仕上げにしょうが汁を加える。
- ⑤ 器に盛り、青ねぎを散らす。



- 甘みのあるかぼちゃと、うま味の強いいりこだしの味わい豊かな一品です。
- 仕上げにしょうが汁を加え、さっぱりとした味わいに仕上げました。

★じゃがいものみそ汁★

材料(1人前)	数量(g)
じゃがいも	20
いんげん	10
人参	3
味噌	10
いりこよかだしの素	1
水	150

<作り方>

- ① じゃがいも、いんげん、人参を食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に水、じゃがいも、人参を入れて熱し、いりこよかだしの素を加えて煮る。
- ③ 仕上げにいんげんを加える。
- ④ 味噌を入れて溶かす。



- いんげんと人参の彩りが豊かで、伸びのあるいりこのだしのきいたみそ汁です。
- お好みに応じて、小松菜、油揚げ、絹さやなどを使用しても、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	カルシウム	リン	食塩量
豚汁	147kcal	5.3g	9.7g	8.9g	713mg	255mg	74mg	92mg	1.8g
かぼちゃ	43kcal	2.2g	0.7g	6.9g	645mg	127mg	66mg	54mg	1.6g
じゃがいも	40kcal	2.1g	0.6g	6.7g	601mg	156mg	67mg	56mg	1.5g



いりこよかだしの素 使用レシピ ③

1食1gで約50mgのカルシウム補給ができます

★キャベツのみそ汁★

材料(1人前)	数量(g)
キャベツ	40
油揚げ	5
人参	3
味噌	12
いりこよかだしの素	1
水	150

- <作り方>
- ① キャベツ、人参を食べやすい大きさに切る。油揚げは油抜きし、食べやすい大きさに切る。
 - ② 鍋に水、人参を入れて熱し、キャベツ、**いりこよかだしの素**を加えて煮る。
 - ③ 油揚げを加え、味噌を入れて溶かす。



- キャベツの甘みと、いりこだしの伸びのあるうま味のバランスが良い、味わい豊かなみそ汁です。
- お好みに応じて、麩、玉ねぎなどを使用しても、おいしくお召し上がりいただけます。

☆春菊と油揚げのみそ汁☆

材料(1人前)	数量(g)
春菊	15
油揚げ	5
味噌	10
いりこよかだしの素	1
水	150

- <作り方>
- ① 春菊を食べやすい大きさに切る。
 - ② 油揚げは油抜きし、食べやすい大きさに切る。
 - ③ 鍋に水を入れて熱し、**いりこよかだしの素**を加え、味噌を入れて溶かす。
 - ④ 春菊を加え、茎が柔らかくなったら、油揚げを加える。



- 油揚げのコクといりこだしのうま味との相性が良い汁物です。
- 独特の風味のある春菊を使用した、味、香りともにアクセントのある一品です。

☆小松菜とたまねぎのみそ汁☆

材料(1人前)	数量(g)
小松菜	15
玉ねぎ	15
味噌	10
いりこよかだしの素	1
水	150

- <作り方>
- ① 小松菜をゆで、食べやすい大きさに切る。玉ねぎは薄切りにする。
 - ② 鍋に水、玉ねぎを入れて熱し、**いりこよかだしの素**を加えて煮る。
 - ③ 小松菜を加え、味噌を入れて溶かす。



- たまねぎの甘みに加え、伸びのあるうま味をもついりこだしがよくきいたみそ汁です。
- お好みに応じて、油揚げ、豆腐などを使用しても、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	カルシウム	リン	食塩量
キャベツ	55kcal	3.3g	2.5g	5.3g	701mg	138mg	96mg	69mg	1.8g
春菊	44kcal	2.9g	2.3g	3.1g	611mg	111mg	94mg	61mg	1.5g
小松菜	29kcal	2.0g	0.7g	4.1g	603mg	137mg	90mg	55mg	1.5g