



いわしつみれ水煮 使用レシピ

～カルシウムたっぷりメニュー～

★いわしつみれのすまし汁★

材料(1人前)	数量(g)
いわしつみれ水煮	15
ほうれん草	4
だし汁※ ₁	150
醤油※ ₂	3
塩	0.7

※₂薄口醤油ご使用の場合は2.5g

<作り方>

- ① ほうれん草をゆで、食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋にだし汁を入れて熱し、ほうれん草、**いわしつみれ水煮**を加えてひと煮立ちさせ、醤油、塩で味を調える。
- ③ 器に盛る。



- ◆ ほうれん草の代わりに、小松菜、わかめなどを使用してもおいしくお召し上がりいただけます。
- ◆ **いわしつみれ水煮**の液にも、だしのうま味がたっぷり含まれておりますので、一緒にご使用いただくとおいしくお召し上がりいただけます。

★野菜たっぷりつみれ汁★

材料(1人前)	数量(g)
いわしつみれ水煮	15
大根	10
ごぼう	6
人参	5
青ねぎ	1
だし汁※ ₁	150
味噌	12

<作り方>

- ① 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 鍋にだし汁、大根、人参、ごぼうを入れて熱し、柔らかくなるまで煮る。
- ④ **いわしつみれ水煮**を加え、ひと煮立ちしたら、みそを入れて味を調える。
- ⑤ 器に盛り、青ねぎを散らす。



- ◆ 野菜とカルシウムたっぷりの**いわしつみれ水煮**の具たくさん汁物です。
- ◆ お好みに応じて、しいたけ、豆腐、長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。
- ◆ **いわしつみれ水煮**の液にも、だしのうま味がたっぷり含まれておりますので、一緒にご使用いただくとおいしくお召し上がりいただけます。

★大根とつみれの煮物★

材料(1人前)	数量(g)
大根	60
いわしつみれ水煮	15
人参	5
絹さや	2
うどんつゆ	4
水	60

<作り方>

- ① 大根、人参を食べやすい大きさに切る。
- ② 絹さやは下ゆでし、斜めに切る。
- ③ 鍋に**うどんつゆ**、大根、人参を入れて熱し、柔らかくなるまで煮る。
- ④ **いわしつみれ水煮**を加え、煮詰める。
- ⑤ 器に盛り、絹さやを飾る。



- ◆ **うどんつゆ**を薄めてつくるだけで、だしのきいた、おいしい煮物が出来上がります。
- ◆ 大根の代わりに、かぶ、じゃがいもなどを使用してもおいしくお召し上がりいただけます。
- ◆ **いわしつみれ水煮**の液にも、だしのうま味がたっぷり含まれておりますので、一緒にご使用いただくと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
すまし汁	21kcal	1.9g	0.7g	1.9g	535mg	64mg	85mg	58mg
つみれ汁	49kcal	3.2g	1.4g	5.9g	682mg	127mg	101mg	78mg
つみれの煮物	35kcal	1.8g	0.7g	5.1g	269mg	172mg	95mg	59mg

※₁だし汁は、鯉の素富士印を使用しております。