



えびつみれ水煮 使用レシピ

～カルシウムたっぷりメニュー～

☆すまし汁☆

材料(1人前)	数量(g)
えびつみれ水煮	15
わかめ(生)	3
みつば	0.3
だし汁※ ₁	150
醤油※ ₂	3
塩	0.7

<作り方>

- ① わかめ、みつばを食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋にだし汁を入れて熱し、**えびつみれ水煮**、わかめを加えてひと煮立ちさせ、醤油、塩で味を調える。
- ③ 器に盛り、みつばを飾る。



※₁ だし汁は鰹の素富士印使用

※₂ 薄口醤油ご使用の場合は2.5g

- ◆ わかめの代わりに、ほうれん草、白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。
- ◆ **えびつみれ水煮**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

☆かぶとえびつみれのクリームスープ☆

材料(1人前)	数量(g)
かぶ	40
えびつみれ水煮	25
玉ねぎ	20
ベーコン	4
パセリ	1
ポタージュ	15
水(ポタージュ用)	10
バター	2
水	140

<作り方>

- ① かぶ、玉ねぎ、ベーコンは食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋にバターを入れて熱し、かぶ、玉ねぎ、ベーコンを炒め、水を加えて煮る。
- ③ **ポタージュ**を水で溶いておく。
- ④ **えびつみれ水煮**、水で溶いた**ポタージュ**を加えて煮る。
- ⑤ 器に盛り、パセリを飾る。



- ◆ **ポタージュ**を薄めるだけで、簡単にクリームスープが出来上がります。
- ◆ お好みに応じて、ほうれん草やグリーンピースなどを使用してもおいしくお召し上がりいただけます。
- ◆ **えびつみれ水煮**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。

☆えびつみれとチンゲン菜のスープ(中華風)☆

材料(1人前)	数量(g)
卵	20
えびつみれ水煮	15
チンゲン菜	10
人参	4
きくらげ(乾燥)	0.3
中華風だし	3
ごま油	2
塩	0.4
水	150

<作り方>

- ① きくらげを水で戻す。
- ② チンゲン菜、人参、きくらげは食べやすい大きさに切る。
- ③ 鍋にごま油を入れて熱し、チンゲン菜、人参、きくらげを加えて炒める。
- ④ **中華風だし**、水を加えて煮る。
- ⑤ **えびつみれ水煮**を加えてひと煮立ちさせ、塩で味を調える。
- ⑥ 割りほぐした卵をまわし入れ、器に盛る。



- ◆ **えびつみれ水煮**、チンゲン菜、卵の彩り豊かな中華風スープです。
- ◆ お好みに応じて、しいたけ、たけのこなどを使用してもおいしくお召し上がりいただけます。
- ◆ **えびつみれ水煮**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	15kcal	1.7g	0.2g	1.8g	566mg	58mg	88mg	59mg
クリームスープ	128kcal	4.6g	5.8g	14.6g	684mg	233mg	180mg	138mg
青梗菜のスープ	78kcal	4.7g	4.5g	4.2g	670mg	60mg	147mg	117mg