



とりささみ水煮フレーク 使用レシピ ①

～開けてすぐに使える、手間いらずの鶏ささみフレーク～

☆ささみフレークの中華炒め☆ ※ 無添加とりがらスープを約 40 倍希釈して使用

材料名(1人前)	数量(g)
厚揚げ	70
茎にんにく	35
とりささみ水煮フレーク	30
にんにく	1
しょうが	1
油	2
オイスターソース	6
醤油	7
砂糖	2
酒	2
片栗粉	1
無添加とりがらスープ	0.5
水	19.5

<作り方>

- ① 厚揚げ、茎にんにくを食べやすい大きさに切る。厚揚げは油抜きし、茎にんにくは下ゆです。
- ② にんにく、しょうがはみじん切りにする。
- ③ オイスターソース、醤油、砂糖、酒、**無添加とりがらスープ**、水を混ぜ合わせ、調味液を作る。
- ④ 熱した鍋に油を入れ、にんにく、しょうがを炒め、さらに厚揚げ、茎にんにくを加えて炒める。
- ⑤ 調味液を加えてひと煮立ちさせ、水溶き片栗粉をまわし入れ、とろみをつける。
- ⑥ 仕上げに**とりささみ水煮フレーク**を加えて混ぜ合わせる。



- オイスターソースにとりがらスープを加えて仕上げた、コクのある中華炒めです。
- 厚揚げを使用しておりますので、良質なたん白質をおいしく摂取できます。
- とりささみはフレーク状になっておりますので、ほぐす手間がかからず便利です。
- 大量調理の際は、素材から出る水分が多いため、とろみをつけていただくと、おいしくお召し上がりいただけます。

☆鶏肉のおろし煮☆

材料名(1人前)	数量(g)
大根	75
とりささみ水煮フレーク	15
オクラ	5
だし汁※ ₁	3
砂糖	0.7
薄口醤油	0.7
みりん	0.7
塩	0.7
酢	1

<作り方>

- ① 大根をすりおろし、オクラは小口切りにする。
- ② 鍋にだし汁、大根、**とりささみ水煮フレーク**、オクラ、砂糖、薄口醤油、みりん、塩を加えてひと煮立ちさせる。
- ③ 仕上げに酢を加える。



- 酢を加えて仕上げた、さっぱりとして食べやすい一品です。
- 大根、ささみフレーク、オクラを軽く煮るだけで、簡単に出来上がります。
- 暑い季節は冷やして、寒い季節は温めてお召し上がりいただくと、より一層おいしくお召し上がりいただけます。

※₁ **だし汁**は、**鯉の素 桜印**75g を約9リットルの水で約10分間煮出したものを使用しています。

【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	リン
中華炒め	194kcal	15.8g	10.3g	9.4g	771mg	243mg	179mg
おろし煮	34kcal	3.7g	0.2g	4.5g	379mg	214mg	38mg



とりささみ水煮フレーク 使用レシピ ②

～開けてすぐに使える、手間いらずの鶏ささみフレーク～

☆ささみとひじきの辛子醤油和え☆

材料名(1人前)	数量(g)
もやし	20
とりささみ水煮フレーク	15
人参	6
ひじき(乾)	1.5
だし汁※ ₁	25
醤油	5
からし	0.3

<作り方>

- ① ひじきを水で戻し、人参はせん切りにする。
- ② 鍋にだし汁、もやし、**とりささみ水煮フレーク**、人参、ひじきを加えて煮る。
- ③ 別鍋に醤油、からしを入れて熱し、ひと煮立ちさせてたれを作る
- ④ 具材を盛り、たれを添える。



- ひじきを使用した、不足しがちな鉄分がおいしく摂取できる和え物です。
- たれにからしを加えると、独特の風味と辛みが出て、味にアクセントがつけます。
- もやしの代わりに、小松菜やほうれん草を使用しても、おいしくお召し上がりいただけます。
- たれの辛さは、喫食者の症状に応じて調整してください。

☆甘辛風味の肉味噌めん☆

材料名(1人前)	数量(g)
中華めん(蒸)	200
大根	25
もやし	25
にら	20
とりささみ水煮フレーク	20
長ねぎ	9
ザーサイ	4
しょうが	3
にんにく	3
油	1
味噌(赤色辛味噌)	7
トウバンジャン	1
酒	5
砂糖	2
醤油	2
片栗粉	5
無添加とりがらスープ	1
水	39

<作り方>

- ① 大根をせん切りにし、もやし、にらは食べやすい大きさに切り、下ゆでする。
- ② 長ねぎ、ザーサイ、しょうが、にんにくはみじん切りにする。
- ③ 味噌、トウバンジャン、酒、砂糖、醤油、**無添加とりがらスープ**、水を混ぜ合わせ、調味液を作る。
- ④ 熱した鍋に油を入れ、②の具材を炒め、大根、もやし、にら、**とりささみ水煮フレーク**を加えて炒める。
- ⑤ 調味液を加えてひと煮立ちさせ、水溶性片栗粉をまわし入れ、とろみをつける。
- ⑥ 蒸しためんを器に盛り、⑤の具材をのせる。



- 大根ともやしの食感が楽しめ、甘めの味付けが食べやすい、肉味噌めんです。
- 味噌、トウバンジャンに加え、とりがらスープを使用した、コクのある味わいです。
- しょうが、にんにくを炒めた香ばしい風味が、食欲をそそります。
- お好みに応じて、蒸し中華麺を油で炒めると、麺が香ばしくなり、より一層おいしくお召し上がりいただけます。

※₁ **だし汁**は、**鰹の素 桜印**75gを約9リットルの水で約10分間煮出したものを使用しています。

【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	リン
ひじき和え	30kcal	4.6g	0.5g	2.4g	399mg	159mg	42mg
肉味噌めん	496kcal	17.9g	5.5g	89.1g	1,168mg	517mg	282mg

株式会社 **マルハチ村松**