

やさらかまぐろ味付フレーク

使用レシピ

～鉄・カルシウム たっぶりメニュー～

★まぐろ豆腐の彩り中華煮★ 1人前2ヶ分 ※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)
木綿豆腐	55
人参	5
なす	4
春菊	2
やさらかまぐろ味付フレーク	6
片栗粉	7
油	3
醤油	1
オイスターソース	0.8
砂糖	0.6
無添加とりがらスープ	0.4
水	14.6
ごま油	0.5

<作り方>

- ① 豆腐を食べやすい大きさに切り、やさらかまぐろ味付フレークをのせる。片栗粉をまぶし、両面を焼く。
- ② 人参、なす、下ゆでした春菊を食べやすい大きさに切る。
- ③ 鍋に醤油、オイスターソース、砂糖、無添加とりがらスープ、水を入れて熱し、人参、なす、春菊、豆腐を加えて煮る。
- ④ 仕上げにごま油を加える。



- かきとチキンのだしがきいた、彩り豊かな豆腐の中華煮です。
- 春菊の代わりに、ほうれん草などを使用しても、おいしくお召し上がりいただけます。

★まぐろとサツマイモの寒天寄せ★ 1人前2ヶ分

材料名(1人前)	数量(g)
やさらかまぐろ味付フレーク	12
さつまいも	20
寒天(粉末)	0.4
砂糖	1.5
水	14

<作り方>

- ① さつまいもをゆでてつぶす。
- ② やさらかまぐろ味付フレークと混ぜ合わせ、生地を作る。
- ③ 鍋に水、寒天、砂糖を入れて溶かし、煮立たせたものを、生地に加えて混ぜ合わせ、冷し固める。



- だしのきいたまぐろフレークのうま味と、さつまいもの甘みのバランスが良い寒天寄せです。
- 常食の方には、さつまいもの形を残して仕上げても、おいしくお召し上がりいただけます。

★はんぺんのはさみ揚げ きのこソースがけ★ 1人前2ヶ分

材料名(1人前)	数量(g)
はんぺん	30
やさらかまぐろ味付フレーク	7
しいたけ(生)	3
えのき	3
まいたけ	3
小麦粉	4
卵	6
パン粉(細)	6
だし汁※ ₁	38
醤油	2
みりん	2
砂糖	0.7
塩	0.25
片栗粉	1.2

<作り方>

- ① はんぺんを横から切れ目を入れて半分にし、真ん中にやさらかまぐろ味付フレークをはさむ。
- ② 小麦粉、溶き卵、パン粉の順で衣をつけ、高温、短時間で揚げる。
- ③ しいたけ、えのき、まいたけをみじん切りにする。
- ④ 鍋にだし汁、醤油、みりん、砂糖、塩を入れて熱し、きのこ類を加えて煮る。
- ⑤ 水溶性片栗粉をまわし入れ、とろみをつけ、ソースを作る。
- ⑥ 器に揚げたはんぺんを盛り、ソースをかける。



- ふんわりと柔らかいはんぺんにまぐろフレークをはさんで揚げた、はんぺん揚げのきのこソースがけです。
- 高温、短時間で揚げることで、柔らかい食感に仕上がります。
- 揚げすぎると、柔らかく仕上がらない場合がありますので、ご注意ください。

【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	鉄
中華煮	110kcal	5.0g	5.9g	9.0g	134mg	132mg	108mg	95mg	1.3mg
寒天寄せ	48kcal	2.3g	0.1g	9.5g	61mg	123mg	80mg	60mg	1.6mg
はさみ揚げ	141kcal	6.6g	6.1g	14.5g	466mg	127mg	55mg	99mg	1.3mg

※₁ だし汁は、鰹の素 桜印 7.5g 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。