

やわらかまぐろ味付フレーク

使用レシピ ①

～鉄・カルシウム たっぷりメニュー～

★まぐろとかぼちゃのリゾット★ ※無添加とりがらスープを約30倍希釈して使用

材料名(1人前)	数量(g)
ご飯	35
かぼちゃ	25
やわらかまぐろ味付フレーク	20
粉チーズ	1
オリーブ油	0.5
無添加とりがらスープ	2
水	53
白ワイン	2
牛乳	25
生クリーム	3
塩	0.5

<作り方>

- ① かぼちゃの皮をむき、適当な大きさに切る。
- ② 無添加とりがらスープ、水を混ぜ合わせ、スープを作る。
- ③ 熱した鍋にオリーブ油を入れ、かぼちゃを加えて炒める。
- ④ 白ワイン、スープを半量加えて、柔らかくなるまで煮る。
- ⑤ ご飯、残りのスープ、牛乳を加える。
- ⑥ 仕上げにやわらかまぐろ味付フレーク、生クリーム、粉チーズを加え、塩で味を調える。



- かぼちゃの甘みにまぐろフレークのうま味を加えて仕上げた、味わい豊かなリゾットです。
- 生クリームと粉チーズを使用しておりますので、コクのある一品に仕上がります。

★コーンムースのまぐろあんかけ★

材料名(1人前)	数量(g)
コーンクリーム	25
コーンポタージュ	5
水(コーンポタージュ用)	20
くず粉	8
水(くず粉用)	16
やわらかまぐろ味付フレーク	3
栗(甘露煮)	2
やわらかまぐろ味付フレーク	1
だし汁※ ₁	15
酒	あん 0.5
塩	少々
片栗粉	0.2

<作り方>

- ① くず粉を水で溶かしておく。
- ② コーンポタージュは水で溶かし、コーンクリーム、くず粉と合わせて生地を作る。
- ③ 鍋に生地を入れて熱し、練る。
- ④ 型に生地を流し込み、やわらかまぐろ味付フレーク、きざんだ栗を真ん中に入れて冷やし、ムースを作る。
- ⑤ 別鍋にやわらかまぐろ味付フレーク、だし汁、酒、塩を入れて熱し、水溶性片栗粉をまわし入れ、あんを作る。
- ⑥ 器にムースを盛り、あんをかける。



- とうもろこしの甘みに、コーンポタージュのコクを加えて仕上げた、ムース状のデザートです。
- あんをかけることでまとまりやすくなり、より一層食べやすくなります。
- 材料を混ぜ合わせて冷やすだけで、簡単に出来上がる一品です。

【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	鉄
リゾット	81kcal	1.7g	0.7g	16.7g	233mg	74mg	31mg	42mg	0.8mg
ムース	109kcal	3.3g	7.3g	7.8g	167mg	243mg	124mg	86mg	1.7mg

※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。

やわらかまぐろ味付フレーク 使用レシピ ②

～鉄・カルシウム たっぴりメニュー～

★里芋のほくほくコロッケ★ 1人前2ヶ分

材料名(1人前)	数量(g)
里芋	30
片栗粉	1
塩	少々
やわらかまぐろ味付フレーク	8
卵白	2
すりごま	6
だし汁※	8
薄口醤油	1
みりん	1
片栗粉	0.3

<作り方>

- ① 里芋の皮をむいて適当な大きさに切り、柔らかくなるまでゆでる。
- ② 里芋をつぶし、片栗粉、塩を加えて混ぜ、生地を作る。
- ③ やわらかまぐろ味付フレークを生地で包み、形を整え、卵白、すりごまの順で衣をつけ、揚げる。
- ④ 鍋にだし汁、薄口醤油、みりんを入れて熱し、水溶き片栗粉をまわし入れ、あんを作る。
- ⑤ 皿にコロッケを盛り、あんをかける。



- つぶして柔らかくした里芋で、まぐろフレークを包んだ、和風コロッケです。
- 衣に使用したごまの香ばしい風味が、食欲をそそります。
- あんをかけることで衣が柔らかくなりますので、より一層食べやすくなります。

★まぐろとろろ汁★

材料名(1人前)	数量(g)
山芋	25
やわらかまぐろ味付フレーク	8
とろろ昆布	0.5
ゆず	少量
だし汁※ ₁	100
醤油	3
酒	3
塩	0.5

<作り方>

- ① 山芋をすりおろす。
- ② 器に山芋、とろろ昆布、やわらかまぐろ味付フレークを盛る。
- ③ 鍋にだし汁を入れて熱し、醤油、酒、塩を加えてひと煮立ちさせ、つゆを作る。
- ④ 器につゆを注ぎ、柚子を飾る。



- 具材を盛り、つゆを注ぐだけで簡単に出来上がる、風味豊かな汁物です。
- 山芋ととろろ昆布を使用し、のどごしの良い食感に仕上げました。

【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
コロッケ	109kcal	3.3g	7.3g	7.8g	167mg	243mg	124mg	86mg	1.7mg
とろろ汁	34kcal	2.4g	0.1g	5.4g	437mg	175mg	60mg	51mg	1.1mg

※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。