



するが

使用レシピ

★焼うどん★

材料名(1人前)	数量(g)
うどん(ゆで)	200
キャベツ	60
豚肉(薄切り)	30
人参	15
ピーマン	15
油	5
塩	0.4
こしょう	0.02
しょうゆ	15
するが	1
紅しょうが	適量
はさい	適量

<作り方>

- ① キャベツ、人参、ピーマン、豚肉を食べやすい大きさに切る。
- ② 熱した鍋に油を入れ、①の具を炒め、塩・こしょうで調味する。
- ③ ②にゆでうどん、しょうゆ、**するが**を加え、さらに炒める。
- ④ 器に盛り、**はさい**をかけ、紅しょうがを飾る。



- **するが**と**はさい**を使用した、かつおの風味豊かなおいしい焼うどんです。
- こげたしょうゆの香りと、かつおの香り豊かな和風だしが食欲をそそります。
- 喫食者の状態やお好みに応じて、紅しょうがやこしょうの量を調整してください。

★れんこんのきんぴら★

材料名(1人前)	数量(g)
れんこん	50
油	2
しょうゆ	3
砂糖	3
みりん	2
するが	0.5
水	10
白ごま	0.5

<作り方>

- ① れんこんをちょう切りにし、水にさらす。
- ② しょうゆ、砂糖、みりん、**するが**、水を混ぜ合わせ、調味液を作る。
- ③ 熱した鍋に油を入れ、れんこんを炒める。
- ④ ②の調味液、白ごまを加え、水分がなくなるまで煮きる。



- かつおの風味豊かな、味に厚みとコクのあるれんこんのきんぴらです。
- れんこんの代わりにごぼうを使用しても、おいしくお召し上がりいただけます。
- 喫食者の状態やお好みに応じて、一味唐辛子などを加えても、おいしくお召し上がりいただけます。

【栄養成分値】1人前

	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	食塩量
焼うどん	347kcal	13.7g	9.0g	50.4g	1432mg	374mg	146mg	3.6g
きんぴら	74kcal	1.4g	2.3g	12.2g	263mg	235mg	46mg	0.7g



するが

使用レシピ

★もやしの華風和え★

材料名(1人前)	数量(g)
もやし	60
たけのこ水煮	15
ハム	10
絹さや	5
白ごま	1
酢	6
しょうゆ	3
砂糖	1.5
ごま油	1.3
するが	0.5

<作り方>

- ① 絹さやを下ゆでしておく。
- ② たけのこ水煮、ハム、絹さやを千切りにする。
- ③ もやしをゆでる。
- ④ 酢、しょうゆ、砂糖、ごま油、**するが**を混ぜ合わせ、調味液を作る。
- ⑤ ①～③と白ごまを混ぜ合わせ、④の調味液を加えて和える。



- ごま油の香りが香る中華風の和え物です。
- 酢しょうゆベースのさっぱりとした味付けが食欲をそそります。
- 喫食者の状態やお好みに応じて、はるさめ、いんげん、しいたけなどを使用してもおいしくお召し上がりいただけます。

★厚揚げと玉ねぎのみそ汁★

材料名(1人前)	数量(g)
厚揚げ	30
玉ねぎ	10
人参	8
絹さや	5
味噌	12
するが	1
水	150

<作り方>

- ① 厚揚げを湯通しし、絹さやは下ゆでしておく。
- ② 具を食べやすい大きさに切る。
- ③ 鍋に分量の水を入れ、人参、玉ねぎを加え柔らかくなるまで煮る。
- ④ 厚揚げ、絹さや、**するが**を加えた後、味噌を溶かし入れる。



- 厚揚げと玉ねぎを使用した、まろやかでかつボリューム感のある一品です。
- 風味豊かなかつおだしが、素材や味噌のうま味をより一層ひきたてます。

【栄養成分値】1人前

	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	食塩量
華風和え	54kcal	4.0g	2.3g	5.0g	363mg	106mg	70mg	0.9g
みそ汁	79kcal	5.2g	4.2g	5.2g	751mg	131mg	77mg	1.9g