

液体かつおの素



リッキーS

使用レシピ①

うま味調味料無添加

～薄めるだけで、簡単に、かつお風味豊かなだし汁が出来上がります～

★ひじきと鶏ごぼうの炊き込みご飯★

材料名(1人前)	数量(g)
精白米	90
鶏肉(もも肉)	40
人参	10
ごぼう	10
ひじき	2
醤油	6
リッキーS	2.5
酒	2
塩	0.6
水	125

<作り方>

- ① 米を研ぎ、水を切っておく。
- ② 鶏肉は食べやすい大きさに切り、人参は細切りにする。
- ③ ごぼうはさがきにし、ひじきは水戻ししておく。
- ④ 米、鶏肉、人参、ごぼう、ひじきに、醤油、リッキーS、酒、塩、水を加えてよく混ぜ合わせ、炊く。



- かつおだしがよくきいた、味わい豊かな炊き込みご飯です。
- 鶏肉の代わりに、豚肉を使用しても、おいしくお召し上がりいただけます。
- お好みに応じて、絹さや、みつばを散らしても、おいしくお召し上がりいただけます。
- 水で薄めるだけでだし汁が出来上がりますので、だし汁を冷やす手間がかからず、手軽に炊き込みご飯が出来上がります。

★大豆とひじきの混ぜ込みごはん★

材料名(1人前)	数量(g)
ごはん	200
大豆(水煮)	40
油揚げ	10
人参	5
ひじき(乾)	2
絹さや	1
ごま油	2
醤油	6
みりん	3
リッキーS	2.5
水	50

<作り方>

- ① 油揚げを油抜きし、食べやすい大きさに切る。
- ② 人参は細切りにし、ひじきは水戻ししておく。絹さやは下ゆでし、斜めに細切りする。
- ③ 熱した鍋にごま油を入れ、人参、ひじきを加えて炒める。
- ④ 大豆、油揚げ、醤油、みりん、リッキーS、水を加え、煮詰める。
- ⑤ ごはんに③の具材を混ぜ合わせ、器に盛り、絹さやを飾る。



- 大豆とひじきを使用しておりますので、不足しがちなカルシウム・鉄分がおいしく摂れる混ぜ込みご飯です。
- 炒め油に、ごま油を使用し、より一層風味豊かな一品に仕上げました。

【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
炊き込み	442kcal	16.3g	8.5g	71.0g	741mg	327mg	45mg	155mg	2.4mg
混ぜ込み	467kcal	15.0g	8.6g	79.2g	573mg	217mg	108mg	179mg	2.6mg

株式会社 マルハチ村松

液体かつおの素



リッキーS

使用レシピ②

うま味調味料無添加

～薄めるだけで、簡単に、かつお風味豊かなだし汁が出来上がります～

★豚汁★

材料名(1人前)	数量(g)
豚肉(バラ肉)	20
じゃがいも	20
大根	15
ごぼう	10
人参	8
青ねぎ	3
ごま油	2
リッキーS	3
味噌	12
水	147

<作り方>

- ① 豚肉、じゃがいも、大根、人参を食べやすい大きさに切る。
- ② ごぼうはささがきする。
- ③ 熱した鍋にごま油を入れ、具材を加えて炒める。リッキーS、水を加えて煮る。
- ④ 味噌を入れて溶かす。
- ⑤ 器に盛り、小口切りにした青ねぎを散らす。



- かつおだしのコクが、素材や味噌を引き立てた、ボリューム満点の豚汁です。
- リッキーSを薄めるだけで、簡単にだし汁ができますので、作業時間が短縮できます。

★カレー肉じゃが★

材料名(1人前)	数量(g)
豚肉(もも肉)	30
じゃがいも	40
玉ねぎ	20
人参	10
絹さや	2
油	2
カレー粉	1.5
醤油	5
砂糖	1
リッキーS	1
水	49

<作り方>

- ① 豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参を食べやすい大きさに切る。
- ② 絹さやは下ゆでし、斜めに切る。
- ③ 熱した鍋に油を入れ、①の具材、カレー粉を加えて炒める。
- ④ 醤油、砂糖、リッキーS、水を加えて煮る。
- ⑤ 器に盛り、絹さやを飾る。



- まろやかな肉じゃがに、人気のカレー味を加えた、スパイシーな一品です。
- 豚肉の代わりに、鶏肉、牛肉を使用しても、おいしくお召し上がりいただけます。
- 喫食者に応じて、カレー粉の量を加減し、辛さを調整してください。

★ほうれん草のごま和え★

材料名(1人前)	数量(g)
ほうれん草	55
すりごま	3
砂糖	3
醤油	3
リッキーS	2

<作り方>

- ① ほうれん草をゆで、食べやすい大きさに切る。
- ② すりごま、砂糖、醤油、リッキーSをよく混ぜ合わせ、ほうれん草と和える。



- リッキーSを加えるだけで簡単に、風味豊かなかつおだしがきいた和え物が出来上がります。
- ほうれん草の代わりに、小松菜、いんげんを使用しても、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	鉄
豚汁	149kcal	5.2g	9.7g	9.4g	742mg	288mg	25mg	75mg	0.8mg
肉じゃが	130kcal	7.8g	5.3g	12.4g	349mg	380mg	20mg	103mg	1.0mg
ごま和え	50kcal	2.3g	1.8g	7.1g	240mg	421mg	66mg	50mg	1.5mg