



使用煮物レシピ



★うどんつゆを薄めるだけで、「おいしい煮物」が簡単に出来上がります★

★切り干し大根の煮物★ 1人前

材料名	数量(g)
切り干し大根	7
人参	8
しいたけ(生)	6
油揚げ	5
うどんつゆ	8
水	60
砂糖	2
ごま油	2

<作り方>

- ① 切り干し大根を水で戻し、油揚げは油抜きをする。
- ② 人参、しいたけ、油揚げはせん切りにする。
- ③ 鍋にごま油を入れて熱し、切り干し大根、人参、しいたけを炒める。
- ④ 鍋にうどんつゆ、水、砂糖を加え、柔らかくなるまで煮る。
- ⑤ 仕上げに油揚げを加えて煮詰める。



- 切り干し大根などに、うま味の豊富なだしがたっぷりしみこんだ、甘めに味付けした煮物です。
- お好みに応じて、醤油を加えていただくと、より一層色合いが良く、おいしく出来上がります。

★厚揚げとかぶの煮物★ 1人前

材料名	数量(g)
厚揚げ	45
かぶ	50
うどんつゆ	6
水	50

<作り方>

- ① 厚揚げを油抜きし、食べやすい大きさに切る。
- ② かぶを四つ割りにし、茎は食べやすい大きさに切る。
- ③ 鍋にうどんつゆ、水を入れ、厚揚げ、かぶを加えて煮る。
- ④ 仕上げにかぶの茎を加えて煮含める。



- かぶや厚揚げの中まで、だしがたっぷりしみこんだ、おいしい煮物です。
- かぶの代わりに、大根や冬瓜を使用してもおいしくお召し上がりいただけます。

★小松菜と油揚げの煮びだし★ 1人前

材料名	数量(g)
小松菜	50
油揚げ	8
油	1
うどんつゆ	8
水	50

<作り方>

- ① 小松菜、油揚げを食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に油を入れて熱し、小松菜、油揚げを加えて炒める。
- ③ うどんつゆ、水を加えて煮る。



- 葉野菜などを、水で薄めたうどんつゆで軽く煮るだけで、簡単においしい煮びだしが出来上がります。
- 小松菜の代わりに、ほうれん草、ゆり菜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	リン	カリウム	食塩量
切り干し大根	79kcal	1.9g	3.7g	9.2g	414mg	39mg	280mg	1.1g
厚揚げの煮物	86kcal	5.4g	5.1g	3.9g	298mg	85mg	190mg	0.8g
小松菜煮びだし	57kcal	2.6g	3.7g	2.8g	400mg	47mg	269mg	1.0g