



# 無添加とりがらスープ使用レシピ



## ☆卵と野菜の中華スープ☆

※ 無添加とりがらスープを約40倍希釈にて使用

材料名(1人前)	数量(g)
卵	20
玉ねぎ	20
人参	5
青ねぎ	1
無添加とりがらスープ	3.5
ごま油	2
片栗粉	1
塩	0.8
こしょう	0.02
水	146.5

### <作り方>

- ① 玉ねぎ、人参を食べやすい大きさに切り、青ねぎは小口切りにする。
- ② 鍋にごま油を入れて熱し、玉ねぎ、人参を加えて炒める。
- ③ 無添加とりがらスープ、水を加え、柔らかくなるまで煮る。
- ④ 塩、こしょうで味を調べ、水溶き片栗粉をまわし入れる。
- ⑤ 割りほぐした卵をまわし入れ、器に盛り、青ねぎを散らす。



- とりがらスープのうま味に、ごま油の風味を加えて仕上げた、卵と野菜の中華スープです。
- とりがらスープは、脂を丁寧に取り除いてありますので、お好みにより、バターを使用して洋風に、またネギ油を使用して中華風にと、いろいろな味が楽しめます。

## ☆八宝菜☆

※ 無添加とりがらスープを約20倍希釈にて使用

材料名(1人前)	数量(g)
豚肉(もも肉)	30
いか	30
白菜	15
人参	10
たけのこ(水煮)	10
しょうが	2
にんにく	0.2
しいたけ(生)	5
絹さや	5
うずら卵(水煮)	7
油	3
無添加とりがらスープ	1.5
砂糖	0.5
塩	0.5
こしょう	0.02
水	28.5

### <作り方>

- ① 豚肉、いか、白菜、人参、たけのこ、しいたけを食べやすい大きさに切り、にんにく、しょうがはおろす。
- ② 鍋に油を入れて熱し、にんにく、しょうがを炒め、さらに豚肉、いか、白菜、人参、たけのこ、しいたけを加えて炒める。
- ③ 無添加とりがらスープ、水を加え、砂糖、塩、こしょうで味を調べ、水溶き片栗粉をまわし入れ、とろみをつける。
- ④ 下ゆでした絹さや、うずら卵を加え、ひと煮立ちさせる。



- とりがらスープが、シンプルな塩味の炒め物を、コクのある味わい豊かな味に仕上げます。
- 薄めるだけで、濃厚なとりがらスープが出来ますので、炒め物のだしとして、手軽にお使いいただけます。
- お好みに応じて、ほたて貝柱ほぐし身、はまぐり水煮などを使用しても、おいしくお召し上がりいただけます。

## ☆そばろと野菜のスタミナカレー☆

※ 無添加とりがらスープを約40倍希釈にて使用

材料名(1人前)	数量(g)
かぼちゃ	35
なす	35
やわらかそばろ(とろ大豆)	20
人参	12
油	5
市販カレールウ	20
無添加とりがらスープ	3.5
水	126.5

### <作り方>

- ① かぼちゃ、なすを食べやすい大きさに切る。
- ② 人参はみじん切りにし、やわらかそばろ(とろ大豆)は軽くほぐしておく。
- ③ 鍋に油を入れて熱し、かぼちゃ、なす、人参を加えて炒め、無添加とりがらスープ、水を加えて煮る。
- ④ カレールウを加えて煮込み、仕上げに、やわらかそばろ(とろ大豆)を加える。



- とりがらスープのうま味が、コクのある、まろやかなカレーに仕上げます。
- やわらかそばろの代わりに、まぐろ水煮を使用したツナカレーなどにしても、おいしくお召し上がりいただけます。

### 【栄養価】1人前

	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
中華スープ	63kcal	3.0g	4.1g	3.2g	347mg	77mg	46mg	0.9g
八宝菜	136kcal	13.3g	7.5g	3.3g	320mg	289mg	166mg	0.8g
スタミナカレー	222kcal	5.6g	13.1g	20.5g	1,011mg	445mg	112mg	2.6g