

メニュー名		No. 15852	材 料 名			1 人 分		1 人 分			
			元量	可食部		材料単位	元量	可食部			
「追いがつお®つゆの素」でつゆボナーラ®			ベーコン	50.00 g	50.00 g	50 g	50.00 g	50.00 g			
ミツカン製品		メイン材料 麺類 野菜	ほうれんそう	33.33 g	30.00 g	30 g	33.33 g	30.00 g			
ミツカン 追いがつお®つゆの素(業)			しめじ	50.00 g	45.00 g	45 g	50.00 g	45.00 g			
盛り付け例			スパゲティ (冷凍)	200.00 g	200.00 g	200 g	200.00 g	200.00 g			
			オリーブオイル	12.00 g	12.00 g	適量	12.00 g	12.00 g			
			<調味料>								
			ミツカン 追いがつお®つゆの素(業)			30.00 ml	30.00 ml	30 ml	30.00 ml	30.00 ml	
			牛乳			60.00 ml	60.00 ml	60 ml	60.00 ml	60.00 ml	
			<お好みで>								
			粗挽き黒こしょう			適宜					
備考			<p>作り方</p> <p>[1] ベーコン、ほうれんそうは食べやすい大きさに切る。しめじは石づきを落として小房に分ける。</p> <p>[2] 鍋に湯を沸かし、スパゲティをゆでる。</p> <p>[3] フライパンにオリーブオイルをひいて熱し、ベーコンとしめじを炒める。</p> <p>[4] 具材に火が通ったら、ゆであがったパスタと<調味料>を入れて炒め合わせる。全体がなじんだら、ほうれんそうを入れてさらに炒め合わせる。</p> <p>[5] <調味料>が適度に残る程度（フライパンを傾けた時に汁が残っている状態）になったら、完成。</p> <p>※お好みで、粗挽き黒こしょうをかけてお召し上がりください。</p>								
つゆと牛乳を混ぜるだけ！食べるとクセになる和風の簡単クリーミーパスタです。											

メニュー名 「追いがつお®つゆ」でナポリタン		No. 16298		材 料 名		1 人 分		2 人 分			
								材料単位		元量	可食部
ミツカン製品 ミツカン 追いがつお®つゆの素 (業)		メイン材料 麺類 肉類		スパゲティ	100.00 g	100.00 g		200 g	200.00 g	200.00 g	
				ソーセージ	100.00 g	100.00 g		4本	200.00 g	200.00 g	
				たまねぎ	50.00 g	47.00 g		1 / 2個	100.00 g	94.00 g	
				ピーマン	30.00 g	25.50 g		2個	60.00 g	51.00 g	
盛り付け例 				サラダ油	6.00 g	6.00 g		大きじ1	12.00 g	12.00 g	
				<調味料>							
				ミツカン 追いがつお®つゆ素 (業)	30.00 ml	30.00 ml		大きじ4	60.00 ml	60.00 ml	
				トマトケチャップ	50.00 g	50.00 g			100.0 g	100.0 g	
備考 「追いがつおつゆ」とケチャップで作る簡単和風ナポリタンです。				作り方 [1] ソーセージは斜め切りにする。たまねぎは5mm幅に切る。ピーマンは縦半分にとって種を取り除き、5mm幅に切る。 [2] 鍋に湯を沸かし、スパゲティを表示通りにゆでる。 [3] フライパンにサラダ油を熱し、ソーセージ、たまねぎ、ピーマンを炒める。 [4] 具材に火が通ったら、ゆであがったパスタと<調味料>を入れて炒め合わせる。汁けが少なくなり、<調味料>が全体になじんだら火を止め、器に盛る。							

メニュー名 No. 16440
「追いがつお®つゆ」でポークチャップ

ミツカン製品
 ミツカン 追いがつお®つゆの素 (業)

メイン材料
 肉類
 野菜



材 料 名	1 人 分		2 人 分		
	元量	可食部	材料単位	元量	可食部
豚ロース肉 薄切り	125.00 g	125.00 g	250 g	250.00 g	250.00 g
たまねぎ	50.00 g	47.00 g	1 / 2 個	100.00 g	94.00 g
サラダ油	6.00 g	6.00 g	大さじ 1	12.00 g	12.00 g
<調味料> ミツカン 追いがつお®つゆの素 (業)	20.00 ml	20.00 ml		40.00 ml	40.00 ml
トマトケチャップ	15.00 g	15.00 g	大さじ 2	30.00 g	30.00 g
<お好みの付け合わせ> レタス ミニトマト			適宜 適宜		

作り方

[1] たまねぎは1cm幅のくし形切りにする。<調味料>は混ぜ合わせる。

[2] フライパンにサラダ油を熱して豚肉を焼き、表面にうっすら焼き目がついたら、たまねぎを入れてしんなりするまで炒める。

[3] 余分な油をペーパータオルでふき取り、<調味料>を加えてとろみがつくまで炒めからめる。

[4] [3]を器に盛り、<お好みの付け合わせ>を添える。

備考

「追いがつおつゆ」とケチャップで作るポークチャップです。ケチャップの中にほのかにだしが香り、ご飯のおかずぴったりです。

メニュー名 No. 16928
彩り野菜のつゆうま™ポークチャップ

ミツカン製品
 ミツカン 追いがつお®つゆの素 (業)

メイン材料
 肉類
 野菜



材 料 名	1 人 分		2 人 分		
	元量	可食部	材料単位	元量	可食部
豚ロース肉 薄切り	100.00 g	100.00 g	200 g	200.00 g	200.00 g
たまねぎ	50.00 g	47.00 g	1 / 2 個	100.00 g	94.00 g
にんじん	25.00 g	24.25 g	1 / 3 本	50.00 g	48.50 g
黄パプリカ	18.75 g	16.88 g	1 / 4 個	37.50 g	33.75 g
ピーマン	15.00 g	12.75 g	1 個	30.00 g	25.50 g
サラダ油	6.00 g	6.00 g	大きじ 1	12.00 g	12.00 g
<調味料> ミツカン 追いがつお®つゆの素 (業)	20.00 ml	20.00 ml		40.00 ml	40.00 ml
トマトケチャップ	15.00 g	15.00 g	大きじ 2	30.00 g	30.00 g
<お好みで> イタリアンパセリ			適宜		

作り方
 [1] たまねぎは1cm幅のくし形切りにする。にんじんは5mm幅の半月切りにする。黄パプリカ、ピーマンは一口大の乱切りにする。<調味料>は混ぜ合わせる。

備考
 「追いがつおつゆ」とケチャップで作るポークチャップです。ケチャップの中にほのかにだしが香り、ご飯のおかずぴったりです。

[2] フライパンにサラダ油を熱して豚肉を焼き、表面にうっすら焼き目がついたら、[1]の野菜を入れてしんなりするまで炒める。

[3] 余分な油をペーパータオルでふき取り、<調味料>を加えてとろみがつくまで炒めからめる。

[4] [3]を器に盛り、お好みでイタリアンパセリを飾る。

メニュー名 秋茄子のグラタン		No. 345	材 料 名			1 人 分		1 0 人 分		
			元量	可食部		材料単位	元量	可食部		
ミツカン製品 ミツカン 追いがつお®つゆの素(業)		メイン材料 野菜	なす	52.22 g	47.00 g	470 g	522.22 g	470.00 g	470.00 g	
			揚げ油	47.00 g	2.35 g	適量	470.00 g	23.50 g	470.00 g	
			マッシュルーム	5.26 g	5.00 g	50 g	52.63 g	50.00 g	50.00 g	
			しめじ	5.56 g	5.00 g	50 g	55.56 g	50.00 g	50.00 g	
盛り付け例			生しいたけ	6.67 g	5.00 g	50 g	66.67 g	50.00 g	50.00 g	
			オリーブオイル	1.50 g	1.50 g	15 g	15.00 g	15.00 g	15.00 g	
			ハム	10.00 g	10.00 g	100 g	100.00 g	100.00 g	100.00 g	
			トマト	10.31 g	10.00 g	100 g	103.09 g	100.00 g	100.00 g	
			パルメザンチーズ	4.50 g	4.50 g	45 g	45.00 g	45.00 g	45.00 g	
			ミツカン 追いがつお®つゆの素(業)	5.30 ml	5.30 ml	53 ml	53.00 ml	53.00 ml	53.00 ml	
			パン粉	3.00 g	3.00 g	30 g	30.00 g	30.00 g	30.00 g	
			パン粉	2.00 g	2.00 g	20 g	20.00 g	20.00 g	20.00 g	
			パン粉	2.00 g	2.00 g	20 g	20.00 g	20.00 g	20.00 g	
			パルメザンチーズ	2.00 g	2.00 g	20 g	20.00 g	20.00 g	20.00 g	
			パルメザンチーズ	2.00 g	2.00 g	20 g	20.00 g	20.00 g	20.00 g	
			<p>作り方</p> <p>[1]なすを半分になり内側にナイフで切り目を入れ、素揚げし、中をスプーン等でくり抜いてなすの器を作る。くり抜いた身は粗みじん切りにしておく。</p> <p>[2]きのこ類を粗みじん切りにし、オリーブオイルで炒めておく。ハムを粗みじん切りに、湯むきしたトマトをさいの目切りにしておく。なす、きのこ類、ハム、トマトとパルメザンチーズ、つゆ、パン粉を混ぜ、味を整える。</p> <p>[3]なすの器に[2]を詰めパン粉、パルメザンチーズを振りかける。深めの天板にアルミホイルをしいてバター(分量外)を塗り、なすをのせて、250℃で8分程度焼き色がつくまで焼く。</p>							
備考		<p>ホテルでは良く作る定番メニューです。つゆの風味で隠し味的な和風らしさを強調できます。なす、きのこ等の食材とつゆの風味がよく合います。</p>								

メニュー名 揚げ出し大根		No. 584	材 料 名	1 人 分			1 人 分		
				元量	可食部		材料単位	元量	可食部
ミツカン製品 ミツカン 追いがつお®つゆの素(業)		メイン材料 野菜	大根	66.67 g	60.00 g		60 g	66.67 g	60.00 g
			大根おろし	35.29 g	30.00 g		30 g	35.29 g	30.00 g
盛り付け例			片栗粉	4.00 g	4.00 g		適量	4.00 g	4.00 g
			揚げ油	60.00 g	4.20 g		適量	60.00 g	4.20 g
			ミツカン 追いがつお®つゆの素(業)	15.00 ml	15.00 ml		15 ml	15.00 ml	15.00 ml
			湯	60.00 ml	60.00 ml		60 ml	60.00 ml	60.00 ml
			万能ねぎ (小口切り)	2.00 g	2.00 g		少々	2.00 g	2.00 g
			柚子 (果皮)	1.00 g	1.00 g		1 g	1.00 g	1.00 g
			<p>作り方</p> <p>[1] 大根は輪切りにし皮をむく。トッピング用の大根おろしをおろしておく。</p> <p>[2] 輪切りにした大根を袋にいれ片栗粉を入れまぶす。</p> <p>[3] 揚げ油に[2]を入れ揚げる。焦げすぎないように気をつけながら竹串などを使用して火の通りを確かめる。</p> <p>[4] 器に揚げた大根を入れ、お湯で希釈した「追いがつおつゆの素」を入れる。大根おろしと万能ねぎをトッピングし、最後にお好みで柚子皮をのせる。</p>						
備考									

メニュー名 レバニラ炒め		No. 4983	材 料 名	1 人 分			1 人 分		
				元量	可食部		材料単位	元量	可食部
			豚レバー	100.00 g	100.00 g		100 g	100.00 g	100.00 g
			サラダ油	12.00 g	12.00 g		12 g	12.00 g	12.00 g
			ごま油	6.00 g	6.00 g		6 g	6.00 g	6.00 g
			しょうが	3.75 g	3.00 g		3 g	3.75 g	3.00 g
			にんにく	3.26 g	3.00 g		3 g	3.26 g	3.00 g
			にんじん	10.31 g	10.00 g		10 g	10.31 g	10.00 g
			にら	42.11 g	40.00 g		40 g	42.11 g	40.00 g
			もやし	101.01 g	100.00 g		100 g	101.01 g	100.00 g
			ミツカン 追いがつお®つゆの素(業)	5.00 ml	5.00 ml		5 ml	5.00 ml	5.00 ml
			ミツカン 地鶏昆布白だし	5.00 ml	5.00 ml		5 ml	5.00 ml	5.00 ml
			一味とうがらし	0.10 g	0.10 g		0.1 g	0.10 g	0.10 g
			白ごま	1.00 g	1.00 g		1 g	1.00 g	1.00 g
盛り付け例									
			作り方 [1] 豚レバーは皮、筋を取り、食べやすい大きさに切って、塩もみ(分量外)してから水洗い、水けを拭き取っておく。 [2] フライパンにサラダ油を熱し、[1]を焼き、取り出しておく。 [3] [2]のフライパンにごま油を敷き、みじん切りにしたしょうが、にんにくを入れて炒め、香りが出たら、せん切りにしたにんじん、5cmに切ったにら、もやしを加えて炒め、[2]のレバーをもどし入れ、「追いがつお®つゆの素」、「地鶏昆布白だし」と一味とうがらしで味を調える。 [4] 器に盛りつけたら、白ごまをふる。						
備考			追いがつお®つゆの素と地鶏昆布白だしをあわせて使うことで、味のバランスもコク、だし感も抜群の炒め物に仕上がります。						

メニュー名 和風ピクルス		No. 15925	材 料 名	1 人 分		3 人 分		
				元量	可食部	材料単位	元量	可食部
ミツカン製品 ミツカン 追いがつお®つゆの素(業)		メイン材料 野菜	パプリカ	25.93 g	23.33 g	(赤黄合わせて) 70 g	77.78 g	70.00 g
			ズッキーニ	27.78 g	26.67 g		80 g	83.33 g
盛り付け例			たまねぎ	17.73 g	16.67 g	50 g	53.19 g	50.00 g
			なす	7.41 g	6.67 g	20 g	22.22 g	20.00 g
			塩	0.07 g	0.07 g	適量	0.20 g	0.20 g
			レモン(果汁)	5.00 ml	5.00 ml	15 ml	15.00 ml	15.00 ml
			ミツカン 追いがつお®つゆの素(業)	33.33 ml	33.33 ml	100 ml	100.00 ml	100.00 ml
			オリーブオイル	16.67 g	16.67 g	50 g	50.00 g	50.00 g
		<p>作り方 (開店前仕込み)</p> <p>[1] パプリカ、ズッキーニ、たまねぎ、なすは細切りにして、塩もみする。</p> <p>[2] [1]にレモン汁、「追いがつおつゆの素」、オリーブオイルを加え、あえる。</p> <p>(オーダー後作業)</p> <p>[3] 器に[2]を盛り付ける。</p>						
		備考		<p>「追いがつおつゆの素」の旨みと香りで食べやすいピクルスに仕立てました。</p>				

メニュー名 No. 3472
 「やさしいお酢®」で作る豚肉と野菜の香味南蛮

ミツカン製品
 ミツカン やさしいお酢® (業務用)
 ミツカン 追いがつお®つゆの素(業)

メイン材料
 肉類



材 料 名	1 人 分		1 0 人 分		
	元量	可食部	材料単位	元量	可食部
豚ロース肉 (業務用)	12.50 g	12.50 g	1 2 5 g	125.00 g	125.00 g
小麦粉	1.25 g	1.25 g	適量	12.50 g	12.50 g
揚げ油	20.00 g	1.00 g	適量	200.00 g	10.00 g
赤パプリカ	1.39 g	1.25 g	1 2 . 5 g	13.89 g	12.50 g
黄パプリカ	1.39 g	1.25 g	1 2 . 5 g	13.89 g	12.50 g
ピーマン	1.47 g	1.25 g	1 2 . 5 g	14.71 g	12.50 g
なす	4.17 g	3.75 g	3 7 . 5 g	41.67 g	37.50 g
たまねぎ	7.98 g	7.50 g	7 5 g	79.79 g	75.00 g
にんじん	2.58 g	2.50 g	2 5 g	25.77 g	25.00 g
長ねぎ	4.17 g	2.50 g	2 5 g	41.67 g	25.00 g
ミツカン やさしいお酢® (業務用)	15.00 ml	15.00 ml	1 5 0 m l	150.00 ml	150.00 ml
ミツカン 追いがつお®つゆの素(業)	7.50 ml	7.50 ml	7 5 m l	75.00 ml	75.00 ml
しょうが汁	0.25 ml	0.25 ml	2 . 5 m l	2.50 ml	2.50 ml
万能ねぎ	0.28 g	0.25 g	2 . 5 g	2.78 g	2.50 g

作り方
 [1] 5mm幅程度に切り出した豚ロース肉に小麦粉をまぶして、中温の油で揚げておく。

備考
 豚肉は生姜焼き用を使用しても柔らかくいただけます。油を吸ったなすと一緒にいただくことで旨みが一層増します。彩りも美しい、食がすすむひと皿です。

[2] 赤・黄パプリカ、ピーマン、なすは乱切りにして素揚げする。たまねぎは薄切り、にんじんはせん切り、長ねぎは斜め薄切りにする。「やさしいお酢」、「追いがつお®つゆの素」、しょうが汁を混ぜ合わせたものに野菜を加えて漬ける。
 [3] 揚げたての[1]を[2]に漬け、器に盛り付けたら小口切りにした万能ねぎを散らす。

メニュー名 「やさしいお酢®」で作るわかさぎの南蛮漬け		No. 3471		材 料 名		1 人 分		1 0 人 分			
						元量	可食部	材料単位	元量	可食部	
ミツカン製品		メイン材料		わかさぎ	25.00 g	25.00 g	250 g	250.00 g	250.00 g	250.00 g	
ミツカン やさしいお酢® (業務用)		魚介類		小麦粉	2.50 g	2.50 g	適量	25.00 g	25.00 g	25.00 g	
ミツカン 追いがつお®つゆの素(業)				揚げ油	25.00 g	1.75 g	適量	250.00 g	17.50 g	17.50 g	
盛り付け例				ミツカン 追いがつお®つゆの素(業)	6.67 ml	6.67 ml	75 ml	66.70 ml	66.70 ml	66.70 ml	
				ミツカン やさしいお酢® (業務用)	13.33 ml	13.33 ml	150 ml	133.30 ml	133.30 ml	133.30 ml	
				たまねぎ	10.64 g	10.00 g	100 g	106.38 g	100.00 g	100.00 g	100.00 g
				にんじん	1.65 g	1.60 g	15 g	16.49 g	16.00 g	16.00 g	16.00 g
				ピーマン	2.35 g	2.00 g	20 g	23.53 g	20.00 g	20.00 g	20.00 g
				赤パプリカ	2.22 g	2.00 g	20 g	22.22 g	20.00 g	20.00 g	20.00 g
				万能ねぎ	0.37 g	0.33 g	5 g	3.67 g	3.30 g	3.30 g	3.30 g
				水菜	0.39 g	0.33 g	5 g	3.88 g	3.30 g	3.30 g	3.30 g
						<p>作り方</p> <p>[1] わかさぎは小麦粉をまぶし、中温の油で揚げておく。</p> <p>[2] 分量の「追いがつおつゆの素」と「やさしいお酢」を合わせる。薄切りにしたたまねぎ、せん切りにしたにんじん・ピーマン・赤パプリカと小口切りにした赤とうがらしを漬ける。</p> <p>[3] 揚げたての[1]を[2]に漬け、器に盛り付けたら小口切りにした万能ねぎを散らし、水菜をあしらう。</p>					
備考				<p>お酢が苦手な方でも食べやすい、まろやかな甘口の南蛮漬けが、簡単に出来上がります。</p>							
				<p>魚を骨ごと、お酢と一緒にいただくことでカルシウムも上手に摂れる健康メニューです。作り置き出来、一晩漬け込むとより美味しくなります。</p>							

メニュー名		No. 1729	材 料 名	1 人 分		1 0 人 分		
鮪のソー酢漬け				元量	可食部	材料単位	元量	可食部
ミツカン製品		メイン材料 魚介類	まぐろ (刺身用)	15.00 g	15.00 g	150 g	150.00 g	150.00 g
ミツカン やさしいお酢® (業務用)			片栗粉	15.00 g	1.20 g	適量	150.00 g	12.00 g
ミツカン 追いがつお®つゆの素(業)		魚介類	長ねぎ	16.67 g	10.00 g	100 g	166.67 g	100.00 g
盛り付け例			揚げ油	10.00 g	0.70 g	適量	100.00 g	7.00 g
			ミツカン やさしいお酢® (業務用)	8.00 ml	8.00 ml	80 ml	80.00 ml	80.00 ml
			ミツカン 追いがつお®つゆの素(業)	6.00 ml	6.00 ml	60 ml	60.00 ml	60.00 ml
			中濃ソース	4.00 ml	4.00 ml	40 ml	40.00 ml	40.00 ml
			水	4.00 ml	4.00 ml	40 ml	40.00 ml	40.00 ml
			万能ねぎ	0.27 g	0.24 g	適量	2.67 g	2.40 g
備考			<p>作り方</p> <p>[1] まぐろを小さめの一口大に切り、片栗粉をまぶして中心に火が通るまで揚げる。長ねぎをまぐろの大きさにぶつ切りにして軽く素揚げにする。</p> <p>[2] 鍋に「やさしいお酢」、「追いがつおつゆの素」、ソース、水を入れてひと煮立ちさせる。</p> <p>[3] [2]が温かいうちに[1]を入れ、2時間程度以上漬け込んだら液をきり、粗熱が取れたら冷蔵庫で保存する。</p> <p>[4] [3]を器に盛り付け、小口切りした万能ねぎを散らす。</p> <p>ウスターソースでも作れます。(ソースの味が濃い目になります。) 長ねぎを長時間揚げると形が崩れやすくなるので、長くても1分程度にしてください。</p>					
刺身と長ねぎを揚げ、ほんのリソース風味の調味液に漬けて作るお通しメニューです。								

メニュー名		No. 2202	材 料 名			1 人 分			1 人 分		
			元量	可食部		材料単位	元量	可食部			
豚バラ肉の南蛮煮+つゆバージョン			豚バラ肉ブロック (業務用)	100.00 g	100.00 g	100 g	100.00 g	100.00 g			
ミツカン製品		メイン材料	たまねぎ	106.38 g	100.00 g	100 g	106.38 g	100.00 g			
ミツカン やさしいお酢® (業務用)		肉類	赤とうがらし	0.10 g	0.10 g	適量	0.10 g	0.10 g			
ミツカン 追いがつお®つゆの素(業)			ミツカン やさしいお酢® (業務用)	35.00 ml	35.00 ml	35 ml	35.00 ml	35.00 ml			
盛り付け例			ミツカン 追いがつお®つゆの素(業)	30.00 ml	30.00 ml	30 ml	30.00 ml	30.00 ml			
			粗挽き黒こしょう	0.10 g	0.10 g	適量	0.10 g	0.10 g			
			チンゲンサイ	35.29 g	30.00 g	30 g	35.29 g	30.00 g			
			<p>作り方</p> <p>[1] 豚バラ肉は1.5cm幅程度の厚さに、たまねぎは1cm幅に切る。</p> <p>[2] フライパンを熱し、[1]の表面をきつね色に焼く。</p> <p>[3] [1]のたまねぎを加え、種を抜いた赤とうがらしを加える。</p> <p>[4] [3]に「やさしいお酢」を入れて煮立て、1分程煮たら「追いがつおつゆの素」を加えて1/3程度になるまで弱火で煮込む。</p> <p>[5] 黒こしょうを加えて味を調え、塩ゆでしたチンゲンサイを添える。</p>								
			<p>備考</p> <p>「やさしいお酢」を使うことでやさしい味ながら脂のしつこさを控えた豚肉の煮物に仕上がります。</p>								
			<p>株式会社 Mizkan</p>								

メニュー名 No. 12216
 人参のさっぱりナムル

ミツカン製品
 ミツカン 穀物酢（銘撰®）
 ミツカン 追いがつお®つゆの素（業）

メイン材料
 野菜



備考
 お酢の酸味と、つゆのだしの旨みと香りを活用することで、塩味の物足りなさを感じにくくしています。つゆの旨みにごまの風味がよく合い、お酢で味をひきしめることで美味しくいただけます。

材 料 名	1 人 分		2 人 分		
	元量	可食部	材料単位	元量	可食部
にんじん	100.52 g	97.50 g	195 g	201.03 g	195.00 g
<調味料>					
ミツカン 穀物酢（銘撰®）	15.00 ml	15.00 ml	30 ml	30.00 ml	30.00 ml
ミツカン 追いがつお®つゆの素（業）	3.25 ml	3.25 ml	6.5 ml	6.50 ml	6.50 ml
にんにく（みじん切り）	2.50 g	2.50 g	5 g	5.00 g	5.00 g
ごま油	6.50 g	6.50 g	13 g	13.00 g	13.00 g
白ごま	4.50 g	4.50 g	9 g	9.00 g	9.00 g

作り方

[1] にんじんは皮をむいてせん切りにしたら、ゆでるなどして軽く火を通す。

[2] [1]に混ぜ合わせた後に温めた<調味料>を入れ、軽く混ぜて味をなじませたら粗熱をとって冷やす。

※ 電子レンジで加熱する場合、にんじんと<調味料>を合わせて600wで30～1分程度が目安です。
 ※ <調味液>の液量が少なく、にんじんと馴染みにくい場合、めんつゆの半量までの水を加えるようにしてください。

メニュー名 鶏レバーの冷菜		No. 723	材 料 名	1 人 分		1 人 分		
				元量	可食部	材料単位	元量	可食部
			鶏レバー	70.00 g	70.00 g	70 g	70.00 g	70.00 g
ミツカン製品		メイン材料 肉類	ミツカン 追いがつお®つゆの素(業)	100.00 ml	100.00 ml	100ml	100.00 ml	100.00 ml
ミツカン 追いがつお®つゆの素(業)				水	100.00 ml	100.00 ml	100ml	100.00 ml
盛り付け例			赤とうがらし	3.00 g	3.00 g	1本	3.00 g	3.00 g
			ベビーリーフ	11.76 g	10.00 g	適量	11.76 g	10.00 g
			七味とうがらし			適宜		
			<p>作り方</p> <p>[1] 鶏レバーは沸騰しないくらいの湯で15分ほどゆでる。</p> <p>[2] ゆで上がった後、筋が多い部分は切り取る。</p> <p>[3] 容器に「追いがつおつゆの素」を入れ、[2]、赤とうがらしを入れ、半日ほど漬け込む。半日以上漬け込む場合は「追いがつおつゆの素」を水で2倍（1：1）希釈して漬け込む。</p> <p>[4] 漬け込んだ鶏レバーを食べやすい大きさに切り、ベビーリーフと一緒に皿に盛り付ける。お好みで七味とうがらしをふる。</p>					
備考		<p>沸騰しない温度で煮ることにより中がしっとりと仕上がります。和風のテリーヌのような食感です。</p>						



メニュー名 十和田風バラ焼き		No. 1554	材 料 名	1 人 分		1 人 分		
				元量	可食部	材料単位	元量	可食部
ミツカン製品 ミツカン 追いがつお®つゆの素(業)		メイン材料 肉類	たまねぎ	85.11 g	80.00 g	80 g	85.11 g	80.00 g
			牛肉 切りおとし	50.00 g	50.00 g	50 g	50.00 g	50.00 g
盛り付け例 		<調味料> ミツカン 追いがつお®つゆの素(業)		15.00 ml	15.00 ml	15 ml	15.00 ml	15.00 ml
		酒		7.50 ml	7.50 ml	7.5 ml	7.50 ml	7.50 ml
		砂糖		4.50 g	4.50 g	4.5 g	4.50 g	4.50 g
		コチュジャン		1.50 g	1.50 g	1.5 g	1.50 g	1.50 g
		ごま油		1.00 g	1.00 g	1 g	1.00 g	1.00 g
		おろしにんにく		1.00 g	1.00 g	1 g	1.00 g	1.00 g
		ごま油		5.00 g	5.00 g	5 g	5.00 g	5.00 g
備考		<p>「バラ焼き」とは牛肉とたまねぎを甘辛いたれで味付けし鉄板で焼くメニューです。つゆで作れば、万人受けする味付けが簡単に決まります。</p> <p>作り方</p> <p>[1] たまねぎは、幅1cm弱の輪切りにしておく。</p> <p>[2] <調味料>を混ぜ合わせてたれを作る。</p> <p>[3] フライパンにごま油を熱し、たまねぎを炒め、しんなりとして透明感が出てきたところで、牛肉、[2]のたれを加え炒める。</p> <p>[4] 器に盛り付ける。</p> <p>□</p>						
株式会社 Mizkan								

メニュー名 鶏肉とじゃがいもの七味炒め		No. 12153	材 料 名			1 人 分		2 人 分		
						元量	可食部	材料単位	元量	可食部
			鶏もも肉（業務用）	125.00 g	125.00 g		250 g	250.00 g	250.00 g	
			じゃがいも	150.00 g	135.00 g		270 g	300.00 g	270.00 g	
			サラダ油	6.00 g	6.00 g		12 g	12.00 g	12.00 g	
			七味とうがらし	0.50 g	0.50 g		1 g	1.00 g	1.00 g	
			ミツカン 追いがつお®つゆの素(業)	9.50 ml	9.50 ml		19 ml	19.00 ml	19.00 ml	
ミツカン製品 ミツカン 追いがつお®つゆの素(業)		メイン材料 肉類 芋類								
盛り付け例										
作り方 [1] 鶏肉は食べやすい大きさに切る。じゃがいもは5mm厚さの半月切りにしたら水にさらした後、水けをきっておく。 [3] サラダ油を入れて、じゃがいも、鶏肉を炒め、焼き色がつくように焼く。 [4] 鶏肉とじゃがいもに火が通ったら七味とうがらしをふり（少し残しておく）、「追いがつおつゆの素」で味つけする。 [5] 最後に残しておいた七味とうがらしをふる。										
備考 つゆのだしの旨みと香りを活用することで、塩味の物足りなさを感じにくくしています。香ばしく焼き色をつけた鶏肉に、七味とうがらしでアクセントを加え、つゆの旨みが味をまとめ美味しくいただけます。										

メニュー名 鳥取風 ホルモン焼きそば		No. 1461	材 料 名	1 人 分			1 人 分		
				元量	可食部		材料単位	元量	可食部
ミツカン製品 ミツカン 追いがつお®つゆの素(業)		メイン材料 麺類	牛もつ	70.00 g	70.00 g		70 g	70.00 g	70.00 g
			サラダ油	12.00 g	12.00 g		12 g	12.00 g	12.00 g
盛り付け例 			にんじん	10.31 g	10.00 g		10 g	10.31 g	10.00 g
			キャベツ	58.82 g	50.00 g		40 g	58.82 g	50.00 g
			もやし	50.51 g	50.00 g		25 g	50.51 g	50.00 g
			焼きそば用中華めん	170.00 g	170.00 g		170 g	170.00 g	170.00 g
			ミツカン 追いがつお®つゆの素(業)	30.00 ml	30.00 ml		30 ml	30.00 ml	30.00 ml
			オイスターソース	10.00 ml	10.00 ml		10 ml	10.00 ml	10.00 ml
			万能ねぎ	1.11 g	1.00 g		1 g	1.11 g	1.00 g
作り方			<p>[1] 牛もつはやわらかくなるまで30分ほどゆで、水けをきる。</p> <p>[2] フライパンにサラダ油を熱し、[1]を加え、焼き色が付いたら、短冊切りにしたにんじん、一口大に切ったキャベツ、もやし、麺を加えて炒め、「追いがつおつゆの素」、オイスターソースを加えて味をととのえる。</p> <p>[3] [2]を皿に盛り、小口切りの万能ねぎを振る。</p>						
備考		ホルモン焼きそばをお昼のランチに食べやすいよう、つゆ、オイスターソースで、さっぱりめの味付けにしています。							

メニュー名 トマ玉とんかつ		No. 40	材 料 名	1 人 分			1 人 分		
				元量	可食部		材料単位	元量	可食部
ミツカン製品 ミツカン 追いがつお®つゆの素(業)		メイン材料 肉類	トマト	30.93 g	30.00 g		30 g	30.93 g	30.00 g
			たまねぎ	31.91 g	30.00 g		30 g	31.91 g	30.00 g
盛り付け例			ミツカン 追いがつお®つゆの素(業)	30.00 ml	30.00 ml		30 ml	30.00 ml	30.00 ml
			水	60.00 ml	60.00 ml		60 ml	60.00 ml	60.00 ml
			鶏卵	47.06 g	40.00 g		40 g	47.06 g	40.00 g
			とんかつ (惣菜)	100.00 g	100.00 g		100 g	100.00 g	100.00 g
			みつば	1.09 g	1.00 g		少々	1.09 g	1.00 g
備考			<p>作り方</p> <p>[1] トマトは1cmの角切りに、たまねぎは薄切りにする。</p> <p>[2] つゆと水を合わせてなべに入れ、煮立ったらたまねぎを入れて火を通した後、トマトを入れる。</p> <p>[3] 溶き卵を流し入れて卵とじにする。</p> <p>[4] 揚げたとんかつを皿に盛り、[3]をかけてみつばを飾る。</p>						
			<p>具「トマト入り卵とじ」をかけたとんかつです。トマトを入れてからは煮込まないほうが型崩れが少なく、仕上がりがきれいです。</p>						

メニュー名 鶏五目御飯		No. 6310	材 料 名	1 人 分		3 人 分		
				元量	可食部	材料単位	元量	可食部
			鶏もも肉（業務用）	50.00 g	50.00 g	150 g	150.00 g	150.00 g
ミツカン製品		メイン材料 肉類 ごはん	にんじん	23.71 g	23.00 g	69 g	71.13 g	69.00 g
ミツカン 追いがつお®つゆの素(業)			ごぼう	7.78 g	7.00 g	21 g	23.33 g	21.00 g
盛り付け例			たけのこ（水煮）	20.00 g	20.00 g	60 g	60.00 g	60.00 g
			干ししいたけ	1.67 g	1.33 g	1枚	5.00 g	4.00 g
			ミツカン 追いがつお®つゆの素(業)	20.00 ml	20.00 ml	60 ml	60.00 ml	60.00 ml
			水	66.67 ml	66.67 ml	200 ml	200.00 ml	200.00 ml
			米	100.00 g	100.00 g	2合	300.00 g	300.00 g
			酒	5.00 ml	5.00 ml	15 ml	15.00 ml	15.00 ml
			たくあん漬け	10.00 g	10.00 g	30 g	30.00 g	30.00 g
備考		<p>つゆの風味と、鶏肉の旨味、ごぼうの香りがよく合うホッとする味わいです。酒を加えて炊くことにより、米の芯が残りにくく、ふっくらと炊き上がります。</p>						
		<p>作り方</p> <p>[1] 鶏もも肉は小さめの一口大に、にんじんは角切り、ごぼうはささがき、たけのこは薄切り、干ししいたけはもどしてせん切りする。</p> <p>[2] 分量の比率で「追いがつおつゆの素」、水、素材を合わせ、5～6分煮て煮汁と具材を分ける。</p> <p>[3] 炊飯器に米を入れ、[2]の煮汁と水を足して通常の水加減にし、[2]の具材を上置き、酒を加えて炊飯する。</p> <p>[4] 炊き上がったら、ざっくり混ぜて、おにぎりにする。たくあん漬けを添える。</p>						
株式会社 Mizkan								

メニュー名 No. 1864
鶏ささみと白きくらげのサラダ

ミツカン製品
ミツカン 追いがつお®つゆの素(業)

メイン材料
肉類



備考
梅肉オリーブオイルが淡白な鶏ささみと白きくらげのアクセントになり、美味しく召し上がれます。

材 料 名	1 人 分		1 人 分		
	元量	可食部	材料単位	元量	可食部
鶏ささみ(業務用)	21.05 g	20.00 g	20 g	21.05 g	20.00 g
白きくらげ(乾燥)	1.50 g	1.50 g	1.5 g	1.50 g	1.50 g
しめじ	22.22 g	20.00 g	20 g	22.22 g	20.00 g
ミツカン 追いがつお®つゆの素(業)	5.00 ml	5.00 ml	5 ml	5.00 ml	5.00 ml
梅肉	3.50 g	3.50 g	3.5 g	3.50 g	3.50 g
オリーブオイル	2.00 g	2.00 g	2 g	2.00 g	2.00 g
枝豆(冷凍)	40.00 g	20.00 g	20 g	40.00 g	20.00 g

作り方

[1] 鶏ささみは蒸して裂く。白きくらげは水でもどし、適当な大きさに切る。

[2] ゆでたしめじ、[1]、「追いがつおつゆの素」、梅肉、オリーブオイル、枝豆を混ぜ合わせる。

メニュー名 白身魚とかぼちゃの南蛮漬け		No. 2153	材 料 名	1 人 分		1 人 分		
				元量	可食部	材料単位	元量	可食部
ミツカン製品		メイン材料 魚介類	白身魚 (切り身)	105.26 g	100.00 g	100 g	105.26 g	100.00 g
ミツカン やさしいお酢® (業務用)			片栗粉	100.00 g	8.00 g	適量	100.00 g	8.00 g
ミツカン 追いがつお®つゆの素(業)		かぼちゃ	27.78 g	25.00 g	25 g	27.78 g	25.00 g	
盛り付け例		れんこん	31.25 g	25.00 g	25 g	31.25 g	25.00 g	
		赤パプリカ	27.78 g	25.00 g	25 g	27.78 g	25.00 g	
		ピーマン	35.29 g	30.00 g	30 g	35.29 g	30.00 g	
		たまねぎ	53.19 g	50.00 g	50 g	53.19 g	50.00 g	
		揚げ油	295.00 g	14.75 g	適量	295.00 g	14.75 g	
		ミツカン 追いがつお®つゆの素(業)	10.00 ml	10.00 ml	10 ml	10.00 ml	10.00 ml	
		ミツカン やさしいお酢® (業務用)	20.00 ml	20.00 ml	20 ml	20.00 ml	20.00 ml	
作り方			<p>[1] 白身魚は一口大に切り、片栗粉をまぶして油で揚げる。</p> <p>[2] かぼちゃ・れんこんは5mm厚に切り、パプリカ・ピーマン・たまねぎは2cm角にし、それぞれ油で素揚げする。</p> <p>[3] [1]、[2]が熱いうちに、「追いがつおつゆの素」、「やさしいお酢」を混ぜ合わせたものを注ぎ、軽く混ぜて30分程度漬け込む。</p>					
備考		「やさしいお酢」で作ったやさしい味の南蛮漬けです。冷蔵保温すれば作り置きが出来ます						

メニュー名 鴨と大根のマーマレード煮		No. 223	材 料 名	1 人 分		1 0 人 分		
				元量	可食部	材料単位	元量	可食部
ミツカン製品 ミツカン 追いがつお®つゆの素(業)		メイン材料 肉類 野菜	合鴨むね肉	20.00 g	20.00 g	200 g	200.00 g	200.00 g
盛り付け例			塩			適量		
			黒こしょう			適量		
			大根	72.22 g	65.00 g	650 g	722.22 g	650.00 g
			オレンジマーマレード	12.50 g	12.50 g	125 g	125.00 g	125.00 g
			ミツカン 追いがつお®つゆの素(業)	15.00 ml	15.00 ml	150 ml	150.00 ml	150.00 ml
			きんかん	3.19 g	3.00 g	30 g	31.91 g	30.00 g
			万能ねぎ	0.11 g	0.10 g	1 g	1.11 g	1.00 g
備考			<p>作り方</p> <p>[1] 鴨肉の余分な脂、筋を取り、皮に格子状に切れ目を入れる。塩、黒こしょうをふり、フライパンで皮側から焼く。</p> <p>[2] 大根は皮をむいて2cmの輪切りにし、面取りして串が通るまで下ゆでする。水にさらして冷やし、表面の水分をふきとる。</p> <p>[3] マーマレードと「追いがつおつゆの素」を合わせ、[1][2]とともに耐熱性ジッパー付き保存袋に入れる。空気を抜いてシールし、80℃の湯の中で30～40分火を入れ、常温で冷ます。</p> <p>[4] 大根の上に薄切りした鴨肉をのせ、煮汁をソースにする。</p> <p>[5] くし形に切ったきんかんと斜め切りした万能ねぎを飾る。</p> <p>※鶏肉でも合いますが、鴨肉より少し長めに加熱して下さい。</p>					
株式会社 Mizkan								

メニュー名 No. 5382
カレーソースのとり天井

ミツカン製品
 ミツカン 追いがつお®つゆの素(業)
 ミツカン 穀物酢(銘撰®)

メイン材料
 ごはん
 肉類



材 料 名	1 人 分		1 人 分		
	元量	可食部	材料単位	元量	可食部
鶏もも肉(業務用)	80.00 g	80.00 g	80 g	80.00 g	80.00 g
ミツカン 追いがつお®つゆの素(業)	1.00 ml	1.00 ml	1 ml (下味用)	1.00 ml	1.00 ml
酒	1.00 ml	1.00 ml	1 ml (下味用)	1.00 ml	1.00 ml
おろしにんにく	1.00 g	1.00 g	1 g	1.00 g	1.00 g
おろししょうが	1.00 g	1.00 g	1 g	1.00 g	1.00 g
天ぷら粉	20.00 g	20.00 g	適量	20.00 g	20.00 g
揚げ油	80.00 g	16.00 g	適量	80.00 g	16.00 g
<調味料>					
ミツカン 追いがつお®つゆの素(業)	6.00 ml	6.00 ml	6 ml	6.00 ml	6.00 ml
みりん	6.00 ml	6.00 ml	6 ml	6.00 ml	6.00 ml
ミツカン 穀物酢(銘撰®)	3.00 ml	3.00 ml	3 ml	3.00 ml	3.00 ml
カレー粉	0.50 g	0.50 g	0.5 g	0.50 g	0.50 g
水	10.00 ml	10.00 ml	10 ml	10.00 ml	10.00 ml
キャベツ	17.65 g	15.00 g	15 g	17.65 g	15.00 g
たまねぎ (スライス)	7.00 g	7.00 g	7 g	7.00 g	7.00 g
貝割れ菜	1.00 g	1.00 g	1 g	1.00 g	1.00 g
ご飯	250.00 g	250.00 g	250 g	250.00 g	250.00 g
切りのり	2.00 g	2.00 g	2 g	2.00 g	2.00 g

作り方

[1] 鶏もも肉は一つ25~30gに切り、「追いがつおつゆの素」、酒、おろしにんにく、おろししょうがで下味をつけて15分程度おいた後、天ぷら粉をまぶして水(分量外)で溶いた天ぷら衣をつけて揚げる。

[2] <調味料>を鍋に入れて少し煮立て、カレーソースを作る。

[3] キャベツはせん切り、たまねぎは薄切り、貝割れ菜は半分に切ってあわせておく。

[4] 器にご飯を盛り、切りのりをしく。[3]の野菜、[1]の天ぷらを載せて[2]のソースを全体にかける。

丼物ではなく、ご飯を除いて主菜メニューとしてもご利用いただけます。その場合は、皿に野菜をしいてとり天のをせ、ソースをかけて切りのりをトッピングしてください。

備考

塩分1gの主菜メニューです。隠し味の酢とカレー粉のスパイス効果で、塩分が1gでも塩味の物足りなさを感じません。ごはんの上にした海苔の風味も効いています。

株式会社 Mizkan

メニュー名 カレー風味の揚げだし豆腐		No. 1779	材 料 名	1 人 分			1 人 分		
				元量	可食部		材料単位	元量	可食部
ミツカン製品 ミツカン 追いがつお®つゆの素(業)		メイン材料 豆・豆腐	木綿豆腐	90.00 g	90.00 g		90 g	90.00 g	90.00 g
			片栗粉	9.00 g	9.00 g		適量	9.00 g	9.00 g
盛り付け例 			揚げ油	90.00 g	6.30 g		適量	90.00 g	6.30 g
			ミツカン 追いがつお®つゆの素(業)	10.00 ml	10.00 ml		10ml	10.00 ml	10.00 ml
			水	10.00 ml	10.00 ml		10ml	10.00 ml	10.00 ml
			カレー粉	0.30 g	0.30 g		0.3g	0.30 g	0.30 g
			片栗粉	1.00 g	1.00 g		1g	1.00 g	1.00 g
			水	2.00 ml	2.00 ml		2ml	2.00 ml	2.00 ml
			白髪ねぎ	2.00 g	2.00 g		2g	2.00 g	2.00 g
備考		<p>作り方</p> <p>[1]水切りした木綿豆腐に、片栗粉をまぶして揚げる。</p> <p>[2]「追いがつおつゆの素」と水を煮立て、カレー粉、水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。</p> <p>[3]器に[1]を盛り、温めた[2]をかけ、白髪ねぎを天盛りする。</p>							
夏にぴったりのカレー風味の揚げだし豆腐です。									

メニュー名 No. 7719 簡単炊き込みご飯		材 料 名	1 人 分			1 人 分		
			元量	可食部		材料単位	元量	可食部
ミツカン製品 ミツカン 追いがつお®つゆの素(業)		メイン材料 ごはん	米	120.00 g	120.00 g	120 g	120.00 g	120.00 g
盛り付け例			油揚げ	1.50 g	1.50 g	1.5 g	1.50 g	1.50 g
			ごぼう	16.67 g	15.00 g	15 g	16.67 g	15.00 g
			にんじん	10.31 g	10.00 g	10 g	10.31 g	10.00 g
			板こんにゃく	15.00 g	15.00 g	15 g	15.00 g	15.00 g
			鶏もも肉 (業務用)	25.00 g	25.00 g	25 g	25.00 g	25.00 g
			しめじ	13.33 g	12.00 g	12 g	13.33 g	12.00 g
			さやえんどう	3.30 g	3.00 g	3 g	3.30 g	3.00 g
			切りのり	0.30 g	0.30 g	少々	0.30 g	0.30 g
			ミツカン 追いがつお®つゆの素(業)	37.50 ml	37.50 ml	37.5 ml (具材用)	37.50 ml	37.50 ml
			水	50.00 ml	50.00 ml	50 ml (具材用)	50.00 ml	50.00 ml
			ミツカン 追いがつお®つゆの素(業)	25.00 ml	25.00 ml	25 ml (炊飯用)	25.00 ml	25.00 ml
	水	125.00 ml	125.00 ml	125 ml (炊飯用)	125.00 ml	125.00 ml		
	塩	0.10 g	0.10 g	少々	0.10 g	0.10 g		
作り方			<p>[1] 米は洗い、ざるに上げて30分程水けをきっておく。</p> <p>[2] 油揚げは油抜きをし、細切りにする。ごぼうはさがきにし、水にさらしてアク抜きをする。にんじん、こんにゃくは細切りに、鶏肉は小さめの一口大に、しめじは小房に分ける。</p> <p>[3] [2]を「追いがつおつゆの素」(具材用)と水(具材用)で煮て、水けをきる。</p> <p>[4] さやえんどうは青ゆでにし、斜めにせん切りにする。</p> <p>[5] [3]の具材と[1]の米を合わせ、「追いがつおつゆの素」(炊飯用)と水(炊飯用)、塩少々を加え炊き込む。10分程蒸らして軽く混ぜる。器に盛り、のりとさやえんどうを彩りにあしらう。</p>					
備考								

メニュー名 きのことツナの和風パスタ		No. 1925		材 料 名		1 人 分		1 人 分					
						元量	可食部	材料単位	元量	可食部			
ミツカン製品 ミツカン 追いがつお®つゆの素(業)		メイン材料 麺類 きのこ・山菜		スパゲティ	100.00 g	100.00 g	100 g	100.00 g	100.00 g				
				バター	15.00 g	15.00 g	15 g	15.00 g	15.00 g				
盛り付け例 				ツナ缶	40.00 g	40.00 g	40 g	40.00 g	40.00 g				
				まいたけ	44.44 g	40.00 g	40 g	44.44 g	40.00 g				
				しめじ	22.22 g	20.00 g	20 g	22.22 g	20.00 g				
				生しいたけ	26.67 g	20.00 g	20 g	26.67 g	20.00 g				
				たまねぎ	47.87 g	45.00 g	45 g	47.87 g	45.00 g				
				ミツカン 追いがつお®つゆの素(業)	40.00 ml	40.00 ml	40 ml	40.00 ml	40.00 ml				
				水	30.00 ml	30.00 ml	30 ml	30.00 ml	30.00 ml				
				あさつき	1.00 g	1.00 g	適量	1.00 g	1.00 g				
				切りのり	0.10 g	0.10 g	適量	0.10 g	0.10 g				
				備考 つゆだけで簡単にしょうゆとかつおだしのバランスの良い和風パスタが出来上がります。				作り方					
								[1] スパゲティは1%の塩(分量外)を加えた湯でアルデンテにゆでる。					
								[2] フライパンにバターを熱し、薄切りしたたまねぎ、スライスしたしいたけ、ほぐしたまいたけ、しめじ、軽く油をきったツナを炒め合わせ、[1]、「追いがつおつゆの素」と水を加えて炒める。					
				[3] 器に盛り付け、小口切りにしたあさつきをふり、切りのりをかけて提供する。									

メニュー名 きのこのきんぴら		No. 588	材 料 名	1 人 分			1 人 分		
				元量	可食部		材料単位	元量	可食部
ミツカン製品		メイン材料 きのこ・山菜	しめじ	27.78 g	25.00 g		2.5 g	27.78 g	25.00 g
ミツカン 追いがつお®つゆの素(業)			エリンギ	27.17 g	25.00 g		2.5 g	27.17 g	25.00 g
盛り付け例			えのきだけ	29.41 g	25.00 g		2.5 g	29.41 g	25.00 g
			サラダ油	1.50 g	1.50 g		1.5 g	1.50 g	1.50 g
			赤とうがらし	0.10 g	0.10 g		0.1 g	0.10 g	0.10 g
			ミツカン 追いがつお®つゆの素(業)	8.80 ml	8.80 ml		8.8 ml	8.80 ml	8.80 ml
			水	7.50 ml	7.50 ml		7.5 ml	7.50 ml	7.50 ml
			万能ねぎ	0.56 g	0.50 g		0.5 g	0.56 g	0.50 g
備考			<p>作り方</p> <p>[1] しめじは石づきを取り、小房に分ける。エリンギは一口大の大きさに切り、えのきだけは根元を切り落とし半分の長さに切る。</p>						
			<p>[2] フライパンにサラダ油を熱し、小口切りにした赤とうがらし、[1]、「追いがつおつゆの素」、水を加え、煮汁がなくなるまで炒め合わせる。</p>						
			<p>[3] 皿に盛り付け小口切りにした万能ねぎをふる。</p>						
									
株式会社 Mizkan									

メニュー名 No. 1458
香川風すき焼き

ミツカン製品
ミツカン 追いがつお®つゆの素(業)
ミツカン 本みりん (業務用)

メイン材料
肉類
野菜



材 料 名	1 人 分		1 人 分		
	元量	可食部	材料単位	元量	可食部
牛肉 すき焼き用	40.00 g	40.00 g	4 0 g	40.00 g	40.00 g
大根	50.00 g	45.00 g	4 5 g	50.00 g	45.00 g
たまねぎ	26.60 g	25.00 g	2 5 g	26.60 g	25.00 g
しらたき	25.00 g	25.00 g	2 5 g	25.00 g	25.00 g
長ねぎ	16.67 g	10.00 g	1 0 g	16.67 g	10.00 g
生しいたけ	13.33 g	10.00 g	1 枚	13.33 g	10.00 g
春菊	10.10 g	10.00 g	1 0 g	10.10 g	10.00 g
焼き豆腐	25.00 g	25.00 g	2 5 g	25.00 g	25.00 g
ミツカン 追いがつお®つゆの素(業)	30.00 ml	30.00 ml	3 0 m l	30.00 ml	30.00 ml
ミツカン 本みりん (業務用)	18.00 ml	18.00 ml	1 8 m l	18.00 ml	18.00 ml
水	60.00 ml	60.00 ml	6 0 m l	60.00 ml	60.00 ml

作り方
[1] 牛肉は大きめの一口大、大根は1cm幅のいちょう切り、たまねぎは1cm幅に切り、長ねぎは斜め切り、しいたけは石づきを取り、春菊は5cmの長さに、焼き豆腐は一口大に切っておく。

[2] 大根、糸こんにゃくはそれぞれ下ゆでし、水けをきる。

[3] 鍋に「追いがつおつゆの素」、水、「本みりん」と、春菊以外の材料を入れて煮、材料に火が通ったら春菊を加えて、器に盛る。

備考
香川県ではすき焼きの具に大根が入ります。甘辛く味のしみた大根が美味しいすき焼き煮です。

メニュー名 No. 1462 沖縄風ちゃんぽん		材 料 名	1 人 分			1 人 分		
			元量	可食部		材料単位	元量	可食部
		豚バラ肉薄切り（業務用）	40.00 g	40.00 g		40 g	40.00 g	40.00 g
		キャベツ	58.82 g	50.00 g		50 g	58.82 g	50.00 g
		たまねぎ	31.91 g	30.00 g		30 g	31.91 g	30.00 g
		ピーマン	11.76 g	10.00 g		10 g	11.76 g	10.00 g
		にんじん	5.15 g	5.00 g		5 g	5.15 g	5.00 g
		ミツカン 追いがつお®つゆの素(業)	22.50 ml	22.50 ml		22.5 ml	22.50 ml	22.50 ml
		水	22.50 ml	22.50 ml		22.5 ml	22.50 ml	22.50 ml
		こしょう	0.20 g	0.20 g		少々	0.20 g	0.20 g
		サラダ油	6.00 g	6.00 g		6 g	6.00 g	6.00 g
		鶏卵	58.82 g	50.00 g		50 g	58.82 g	50.00 g
		ご飯	200.00 g	200.00 g		200 g	200.00 g	200.00 g
		かつお節	0.50 g	0.50 g		0.5 g	0.50 g	0.50 g
		紅しょうが	3.00 g	3.00 g		3 g	3.00 g	3.00 g
盛り付け例								
		<p>作り方</p> <p>[1] 豚肉は一口大に切り、キャベツ・ピーマンは乱切りにする。たまねぎは1cm幅に切り、にんじんはせん切りにしておく。</p> <p>[2] フライパンにサラダ油を熱し、[1]を炒め、「追いがつおつゆの素」、水、こしょうを加えて味を調え、溶き卵を回し入れてとじる。</p> <p>[3] 器にご飯を盛り、上に[2]のをせ、かつお節をふり、紅しょうがを添える。</p>						
備考		<p>沖縄県の「ちゃんぽん」とは、米飯の上におかずをのせ、これを平皿に盛った料理のことをいいます。</p>						