



10th ANNIVERSARY since 2015  
 いろいろなきのこの  
 “混合粉末”お浸し



材料(3人分)

- A
- しめじ
  - しいたけ
  - なめこ
  - まいたけ など
  - ツルヤオリジナル 素材そのまま万能だし混合粉末…小さじ2(5g)
  - 塩…1g
  - サラダ油…小さじ1
  - さっとゆでた小松菜…80g
  - 鯛(又は鯛などの刺身)…80g
  - 塩…少々
  - ツルヤオリジナル 素材そのまま万能だし混合粉末…小さじ1

※しめじ、しいたけ、なめこ、まいたけを50gずつ使用した場合、  
 ※塩少々は0.5gとして計算しています。

栄養量	・エネルギー……………72kcal	・脂 質……………3.3g	・食物繊維……………2.9g
	・たんぱく質……………9.4g	・炭水化物……………3.9g	・食塩相当量……………0.5g

①④をボウルで和え、ラップをして電子レンジで3~4分、ラップがしっかりふくらむまで加熱し、そのまま置いておきます。



②鯛又は白身の魚に軽く塩を振り、混合粉末をまぶします。



③①の粗熱が取れたら、さっとゆがいた小松菜と和え、②と共に盛り付けます。

★このお浸しと刺身をご飯にのせて、お茶漬にするのもおすすめです。



おすすめ食材

ツルヤオリジナル  
 素材そのまま万能だし 混合粉末

調味料を使わない天然素材だけの「素材そのまま万能だしシリーズ」。本造り燻しの技をいかし、宗田かつおとむろあじをバランスよくブレンド。燻し昔づくり製法で香り高く、コク、甘み、旨みが凝縮されています。麺類のだしや味噌汁、天つゆ、赤だし等にも最高です。

