

たもぎ茸水煮

製造者（札幌市食育サポート企業 No.114）

BBB株式会社スリービー

- キノコ嫌いでも食べ残しがありません。
- 煮崩れせずボリューム・歯ごたえしっかり
- レトルト殺菌で常温長期保存 OK
- 必須アミノ酸、ビタミン、食物繊維が豊富
食物繊維は 100g 中 5.8g !
- カット・ほぐし済み、ロス・廃棄ゼロで使えます。

炊き込みご飯・スパゲティ・スープ



◆ たもぎ茸水煮

固形量：1,000g 総量：1,300g

アレルギー物質(28品目)：なし

(参考)エルゴチオネイン：24mg/100g

たもぎ茸 世界の料理 (5)

ロヒケイト：フィンランド
(サーモンのクリーム煮)



使用食材	1人分量(g)
サーモン	40
玉ねぎ	20
にんにく	0.8
人参	20
じゃが芋	50
バター(サラダ油)	2
たもぎたけ(水煮)	10
チキンコンソメ(粉)	0.9
生クリーム	20
牛乳	30
食塩	0.8
コショウ	0.02
ローリエ(粉)	0.01
ディル(乾燥)	0.02
水(飲料水)	160

- ① サーモン・人参・じゃが芋は一口大(少し大きめ)にカットします。玉ねぎは粗みじんにします。
- ② 釜にバター(またはサラダ油)を入れて熱し、にんにく(刻み・すり・チューブどれでも可)を炒めます。
- ③ 玉ねぎ・人参・じゃが芋を炒め、水・サーモン・ローリエを入れて煮込みます。(アクはすくいます。)
- ④ たもぎたけ・食塩・チキンコンソメを入れ、牛乳・生クリームを加えて煮立てます。
- ⑤ 仕上げにコショウ・ディルを振り入れ、全体に風味が行き渡ったところで配食します。



★ タモギタケの本ができました!! ★

タモギタケで 記憶の達人に!



★ タモギタケから抽出された『エルゴチオネイン』(抗酸化成分)を配合したサプリメントが機能性表示食品に認定されました。
(消費者庁 届出番号 F682・G1246)

★ エルゴチオネインは体内で生合成することができない天然物質です。中高年の認知機能(記憶力・注意力)をサポートします。