

# たもぎ茸水煮

製造者（札幌市食育サポート企業 No.114）

**B&B** 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

たもぎたけの和え物：日本  
(千葉県 給食会 考案メニュー)



使用食材	1人分量(g)
人参	5
小松菜	20
コーン(冷凍)	10
たもぎたけ(水煮)	10
切干だいこん	2
白すりごま	1
酢	1.5
みりん	1
みそ	2
砂糖	1

ガンボ：アメリカ合衆国  
(ルイジアナ州の伝統オクラスープ)



使用食材	1人分量(g)
鶏もも肉	60
サラダ油	2
にんにく	0.5
玉ねぎ	15
人参	15
たもぎたけ(水煮)	15
カットオクラ(冷凍)	12
赤パプリカ(冷凍)	8
ダイストマト缶	100
水(飲料水)	50
コンソメ	1.5
バジル(乾燥)	0.02
ローリエ(乾燥粉末)	0.02
ウスターソース	3

- ① 人参は長さ3cmの千切りにカットします。小松菜は長さ5cm程度に切り揃えます。
- ② 切干だいこんは水戻しした後、食べやすい長さにカットします。
- ③ たもぎ茸(水煮)はザルにあげて水切りしておきます。
- ④ 酢・みりん・みそ・砂糖を計量し、焦がさないように攪拌しながら加熱沸騰させ、冷却しておきます。
- ⑤ 人参・小松菜・コーン・たもぎたけ・切干だいこんをそれぞれポイルして冷却します。
- ⑥ ポイル・冷却した具材と和えダレ(酢味噌)を混ぜ合わせ、全体に馴染ませます。
- ⑦ 白ごまを振りかけ、軽く混ぜ合わせたところで盛り付けます。

- ① 人参はイチョウ切り、玉ねぎはくし切りで食べやすい大きさに切ります。
- ② 赤パプリカはダイス状にカットします。鶏もも肉は一口サイズに切ります。
- ③ たもぎたけはザルにあげて水切りしておきます。
- ④ 釜にサラダ油を入れて熱し、にんにく(みじん切り又はすりおろし)を炒めます。
- ⑤ 鶏もも肉・玉ねぎ・人参を炒め、水・ダイストマト缶・コンソメを入れて煮込みます。
- ⑥ ローリエ・バジルを加えて煮立てたらアクを取って赤パプリカ・たもぎたけを加えます。
- ⑦ オクラを加えたら、ウスターソースを入れて軽く煮立てたところで配食します。