

# 粉末調味だし 『まんま』を使ったレシピ

## 茶碗蒸し (4人前)



### 材料 (4人前)

- えび…4尾 ●椎茸…1枚
- 人参…少々 ●三つ葉…4枚
- 卵(L玉)…2個 ●『まんま』…大さじ2弱
- 水…400cc
- 酒…少々

### つくり方

- ①水400ccに『まんま』大さじ2弱を入れ、混ぜ合わせる。
- ②えびは皮をむき、背ワタを取り、『まんま』と酒を少々をふっておく。  
椎茸は食べやすい大きさに切り、人参は薄切りにする。
- ③ボールに卵を割りほぐし、①を入れてよく混ぜ合わせ、泡は取り除く。
- ④器に②と三つ葉を入れ、③を注ぎ入れる。
- ⑤鍋に器の半分の高さにお湯を沸かし、④の器をお湯につけて強火で7分間蒸し、火を止めて1分間おく。

## お吸い物 (4人前)



### 材料 (4人前)

- 豆腐…1/4丁 ●花麩…4個
- 三葉…4本
- (a)お湯…600cc ●『まんま』…大さじ3

### つくり方

- ①花麩は水に戻しておく。
- ②(a)の中に小さく切った豆腐と①を入れ、一煮立ちしたら三葉を浮かべて出来上がり。

## じゃこ飯 (4人前)



### 材料 (4人前)

- ほうれん草…1束  
⇒茹でて水にさらし、1.5cmの長さに切って絞る。
- もやし…1袋  
⇒茹でてザルにあげ軽く絞って水を切っておく。
- 『まんま』…小さじ

### つくり方

- ①お米をといでお釜に入れ、白ご飯を炊くときと同じ分量の水を入れる。
- ②①の中に『まんま』を入れてかき混ぜる。
- ③(a)の具材を全部お釜に入れてよくかき混ぜて炊飯器で炊く。

## ごまあえ (4人前)



### 材料 (4人前)

- 米…3カップ
- ちりめんじゃこ…30g ⇒湯通しして塩分を抜く
- (a)●人参…60g ⇒小さくみじん切りにする  
●油揚げ…1枚 ⇒半分切って細切りにする
- 『まんま』…小さじ2~3 すりごま…大さじ2

### つくり方

- ①ほうれん草ともやしをボールに入れ、『まんま』とすりごまを加えて良く混ぜ合わせる。

## かぶの酢の物 (4人前)



### 材料 (4人前)

- かぶ…300g ●『まんま』…小2
- 人参…50g ●かぶの葉…適量
- かぶの葉…適量 ●ゆずの皮…少々
- (a)●『まんま』…小 ●『まろやか酢』…大3
- ゆず絞り汁…少々

### つくり方

- ① かぶは葉を切り落とし、いちょう切り又は半月に切る。人参も同様に切る。  
かぶの葉は2センチ長さに切り、『まんま』小2をそれぞれに振っておく。
- ②しんなりしたら軽く絞って(a)とゆずの皮を切ったものを加えてあえる。