

粉末和惣菜の素

ほうれん草のお浸し

【製造工程】

冷凍ほうれん草を流水解凍し、
水気を切った後下記調味料で調味する。

【材料】

冷凍ほうれん草	100g
粉末和惣菜の素	3g
ひかりブロックプラス（変色防止剤）	1g
かつお節	適量



いんげんの胡麻和え

【製造工程】

冷凍カットいんげんを流水解凍し、
水気を切った後下記調味料で調味する。

【材料】

冷凍カットいんげん	100g
粉末和惣菜の素	4g
ひかりブロックプラス（変色防止剤）	1g
いりごま	1g
すりごま	2g



きんぴらごぼう

【製造工程】

下処理したごぼう・人参・れんこんをごま油で炒め、しんなりしてきたら、粉末和惣菜の素と水を加え、水分がなくなるまで炒め、ごまを振りかけて和える。

【材料】

ごぼう	70g
人参	10g
れんこん	20g
粉末和惣菜の素	5g
水	45g
いりごま白	適量

