

★あんベース

作り方：材料を混ぜる

使い方：野菜・きのこなどを炒め、よく混ぜたベースを加えて温めると具入りのあんができる。

用途：豆腐あんかけ、あんかけハンバーグ、あんかけ炒飯他

*①減塩 和風さっぱりあんベース

材料（2人分）

- できるだし 2g
- 水 100ml
- ポッカレモン 100..... 大さじ 2
- 砂糖 大さじ 2
- しょうゆ 小さじ 2
- 片栗粉 4g



栄養成分（1人分）

エネルギー	53.35	kcal
タンパク質	1.21	g
脂質	0.1	g
炭水化物	12.65	g
カリウム	39	mg
カルシウム	2.5	mg
食塩相当量	0.9	g

*①通常 和風あんベース

材料（2人分）

- だし汁 100ml
- 砂糖 大さじ 1
- しょうゆ 小さじ 4
- 片栗粉 4g



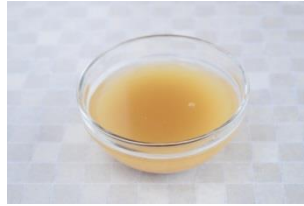
栄養成分（1人分）

エネルギー	33.5	kcal
タンパク質	1.05	g
脂質	0	g
炭水化物	7.45	g
カリウム	79	mg
カルシウム	5	mg
食塩相当量	1.8	g

*②減塩 レモンだしあんベース

材料 (2人分)

できるだし 2g
水 100ml
ポッカレモン 100..... 大さじ 2
みりん 大さじ 1
砂糖 大さじ 1
塩 1g
片栗粉 4g



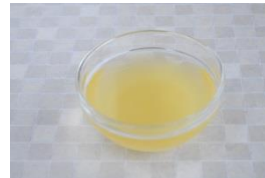
栄養成分 (1人分)

エネルギー	53.35	kcal
タンパク質	0.81	g
脂質	0.1	g
炭水化物	11.45	g
カリウム	17	mg
カルシウム	1.5	mg
食塩相当量	0.55	g

*②通常 だしあんベース

材料 (2人分)

だし汁 100ml
みりん 大さじ 1
砂糖 大さじ 1
塩 3g
片栗粉 4g



栄養成分 (1人分)

エネルギー	46.5	kcal
タンパク質	0.2	g
脂質	0	g
炭水化物	10.15	g
カリウム	35	mg
カルシウム	2.5	mg
食塩相当量	1.5	g

★つけつゆ

作り方：材料を混ぜる

用途：素麺、うどん、冷麦、そばなどのつけつゆ

*③減塩 さっぱり香りレモンめんつゆ

材料（2人分）

できるだし 3 g
ポッカレモン 100..... 大さじ 2
水 200m l
しょうゆ 大さじ 1/2
白すりごま 6 g
細ねぎ 6 g
おろししょうが 6 g

栄養成分（1人分）

エネルギー	33.5	kcal
タンパク質	2.1	g
脂質	1.8	g
炭水化物	2.9	g
カリウム	58.5	mg
カルシウム	42	mg
食塩相当量	0.8	g



③通常 香りめんつゆ

材料（2人分）

めんつゆ(ストレート) 200m l
白すりごま 6 g
細ねぎ 6 g
おろししょうが 6 g

栄養成分（1人分）

エネルギー	64.5	kcal
タンパク質	2.85	g
脂質	1.65	g
炭水化物	9.65	g
カリウム	126	mg
カルシウム	47.5	mg
食塩相当量	3.35	g



④減塩 ピリ辛レモンつゆ

材料 (2人分)

できるだし 3g
水 200ml
ポッカレモン100..... 大さじ1
しょうゆ 大さじ1/2
白すりごま 6g
ラー油 4g



栄養成分 (1人分)

エネルギー	47.5	kcal
タンパク質	2.05	g
脂質	3.75	g
炭水化物	1.85	g
カリウム	37.5	mg
カルシウム	38	mg
食塩相当量	0.75	g

④通常 ピリ辛つゆ

材料 (2人分)

めんつゆ(ストレート) 200ml
白すりごま 6g
ラー油 4g



栄養成分 (1人分)

エネルギー	80.5	kcal
タンパク質	2.8	g
脂質	3.65	g
炭水化物	9.25	g
カリウム	112.5	mg
カルシウム	44	mg
食塩相当量	3.3	g