



スリービー



次ページにはメーカーからのパンフレットがございます。
来年度はぜひお立ち寄りください。

たもぎ茸水煮

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 (4)

スンドゥブチゲ:韓国(北海道給食メニュー:アレンジ)
(순두부찌개:純豆腐鍋)



使用食材	1人分量(g)
豆腐(木綿)	60
豚肉うすぎり(肩)	10
清酒	0.4
しょうが(生:みじん切)	0.4
にんにく(生:みじん切)	0.4
豆板醤	0.3
サラダ油	0.25
濃口醤油	3
食塩	0.48
清酒	0.8
味噌	2
ごま油	0.3
あさり(水煮)	4
清酒	0.5
人参	8
玉ねぎ	8
たもぎたけ(水煮)	5
ニラ	8
鶏ガラ(スープ用)	10
昆布(ダシ用)	0.5
煮干し(ダシ用)	0.3
水(飲料水)	100



- ① 豆腐は1cm×1cm×2cm程度の短冊状に切って水にさらしておく。
- ② 豚肉は食べやすい大きさに切る。豚肉・あさり(水煮)にそれぞれ清酒をふっしておく。
- ③ 人参は千切り、玉ねぎは5mmスライス、ニラは2cm幅に切っておく。たもぎたけは水切りしておく。
- ④ 鶏ガラ・昆布・煮干しでスープを取る。
- ⑤ サラダ油を熱し、しょうが・にんにく・豆板醤を炒めたら、豚肉・人参・玉ねぎを加えてよく炒める。
- ⑥ スープを加えて加熱し、調味料・あさり(水煮)・たもぎたけを加えて煮込む。
- ⑦ 豆腐を入れて更に加熱したら味を確認する。ニラ・ごま油を加えて仕上げたら配食する。



★ 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!

脳が活性化&気力も充実・仕事の効率アップ

【監修】白澤卓二
お茶の水保健大学クリニック院長

大注目!のミラクル成分
エルゴチオネイン
脅威のパワー!

60代の認知機能が
30代に!

■ 神経細胞を増やす
つなかりを強化する
■ 記憶力が向上する
■ 注力力が高まる
■ 体力な反老化作用で老化を予防
■ うつの予防・改善

最先端の認知症治療を
実践する医師が認める
解毒と腎臓食材

京都出版社

★ 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。