

松山あげ

季節のレシピ



ちらし寿司

春の味と香りが満開の華やかな一品。

材料・分量(3〜4人分)

米 …………… 2合
酢 …………… 60cc
砂糖 …………… 30g
塩 …………… 3g

A ごぼう …………… 60g
干椎茸 …………… 6g
にんじん …………… 60g
砂糖 …………… 大さじ1
薄口醤油 …………… 大さじ1
みりん …………… 大さじ1/2

B 松山あげ …………… 大判1枚
たけのこ …………… 40g
砂糖 …………… 大さじ1
薄口醤油 …………… 大さじ1

C うなぎの蒲焼 …………… 80g
ポイルムキエビ大 …… 10尾
卵(錦糸卵) …………… 2個
えびそぼろ …………… 大さじ1
いくら …………… 大さじ2
菜の花 …………… 1/2束
花にんじん …………… 適当



熱量・栄養価(一人分) カロリー 527kcal
たんぱく質 20.6g 脂質 11.7g 炭水化物 82.6g

作り方

1. 寿司飯を合わせる。
2. A・Bそれぞれを煮て、Aは1に混ぜる。
3. 2を皿に平たく盛り、BとCをきれいにトッピングする。

たけのこ

筍の煮もの

やさしく上品な味わい。
春を味わう定番の一品。

材料・分量(2人分)

松山あげ …… 大判1枚
たけのこ …………… 140g

A 砂糖 …………… 大さじ1
薄口醤油 …………… 大さじ1
みりん …………… 大さじ1/2
酒 …………… 大さじ1/2
本だし …………… 小さじ1

スナックエンドウ …… 6本
塩 …………… 少々



熱量・栄養価(一人分) カロリー 115kcal
たんぱく質 4.0g 脂質 6.1g 炭水化物 11.3g

作り方

1. たけのこ、「松山あげ」を適当な大きさに切る。
2. 鍋に1とAを加え、落とし蓋をし、じっくり煮る。
3. 器に盛り、塩茹でしたスナックエンドウを添える。



「松山あげ」の美味しさは、素材のこだわりから生まれました。
大豆は契約農家で、種子から栽培・選別・流通すべての行程を厳重な管理で行っています。また、純植物油を使用し、中までしっかりあげていますので、長期保存(90日間)ができます。安心してお召し上がりいただけます。

お料理に使うことで、風味・コクを引きだし、深い味わいを生み出します。
定番の味噌汁や煮物はもちろん、野菜や魚介類との相性も抜群です。
季節の食材と組み合わせて、いろいろな料理で、あげの食感と味わいをお楽しみください。

株式会社 程野商店

ホームページには、その他のレシピも掲載しています。
<http://www.matsuyamaage.co.jp/>

株式会社 程野商店

copyright(C)2010 HODONO SYOUTEN Co.,Ltd.All Rights Reserved.
レシピの許可無き 複製・転載・加工・配布を禁じます。

たけのこ

筍ごはん

だしを利かせてシンプルに炊きあげた春ご飯。

材料分量(3人分)	松山あげ	……	大判1枚	
	米	……	2合	
	たけのこ	……	140g	
	ちりめん	……	15g	
	A	薄口醤油	……	大さじ1
		みりん	……	大さじ1
		酒	……	大さじ1
		塩	……	少々
		本だし	……	小さじ1
	きざみ海苔	……	適量	



熱量・栄養価(一人分) **カロリー** 326kcal
たんぱく質 7.6g 脂質 3.8g 炭水化物 61.4g

作り方

1. たけのこ、「松山あげ」を適当な大きさに切る。
2. Aで味付けし、ご飯を炊く。
3. 茶碗にご飯を盛り、きざみ海苔をおく。

春野菜の具だくさん味噌汁

春野菜がたっぷり入って、ヘルシーでやさしい味わいのお味噌汁です。

材料分量(2人分)	松山あげ	……	大判1/3枚
	春きゃべつ	……	20g
	新じゃが	……	50g
	新玉ねぎ	……	20g
	にんじん	……	20g
	本だし	……	小さじ1弱
	味噌	……	20g



熱量・栄養価(一人分) **カロリー** 68kcal
たんぱく質 2.3g 脂質 2.9g 炭水化物 9.0g

作り方

1. きゃべつ、玉ねぎ、じゃが芋は少し大きめに切る。
2. にんじんはいちょう切り、「松山あげ」は短冊に切る。
3. 鍋に1・2を入れて煮る。
4. 火が通ったら味噌を加え、器に盛る。

菜の花のおひたし

さっとゆでた菜の花は、少しほろろのさっぱり味。はし休めの一品に。

材料分量(2人分)	松山あげ	……	大判1/3枚	
	菜の花	……	100g	
	A	みりん	……	小さじ1
		薄口醤油	……	小さじ1
		だし汁	……	小さじ2
	花かつお	……	少々	



熱量・栄養価(一人分) **カロリー** 44kcal
たんぱく質 2.7g 脂質 2.1g 炭水化物 4.6g

作り方

1. 菜の花を3cm長さに切りゆがき、水にさらす。
2. 「松山あげ」は短冊に切り、フライパンで炒る。
3. 1をしぼり、2を加え、Aで味付けし、器に盛る。
4. 花かつおを上のにのせる。

アスパラの炒め物

簡単、おいしい、ヘルシーメニュー。彩りも鮮やかで食欲をそそる一品。

材料分量(2人分)	松山あげ	……	大判1/2枚
	アスパラ	……	100g
	しめじ	……	100g
	桜えび	……	大さじ1
	サラダ油	……	適量
	塩	……	少々
	こしょう	……	少々
	濃口醤油	……	少々



熱量・栄養価(一人分) **カロリー** 60kcal
たんぱく質 4.9g 脂質 3.7g 炭水化物 4.3g

作り方

1. アスパラは3cmの斜め切りにして、サッとゆがく。
2. しめじは小さめにきき、「松山あげ」は短冊に切る。
3. フライパンで1と2を炒め、火が通ったところに桜えびを加えてかき混ぜ、火を止め器に盛る。