

お手軽なのに、本格派です。



素材の持ち味と色を生かす
淡口しょうゆ、
かつお節の風味と香り、
昆布のうま味を合わせた
「うどんスープ」。

風味豊かなおいしさに
まとめていますので、
様々な料理に
お使いいただけます。

うどんスープを使った
その他のレシピは
こちらから▼▼▼



ヒガシマル醤油 お客様相談室 TEL 0791 (63) 4635
(受付時間/9:00~17:00
土・日・祝日・年末年始・夏期休暇除く)

名 称:うどんスープ(粉末つゆの素) 原材料名:食塩(国内製造)、砂糖、
ぶどう糖、粉末だし醤油、粉末うすくち醤油、ねぎ、大豆たん白酵素分解物、
かつお節、昆布粉末/調味料(アミノ酸等)、カラメル色素、(一部に小麦・
大豆を含む)賞味期限:小袋に記載 保存方法:多湿をさけ、常温で保存

製造所 ヒガシマル食品株式会社 兵庫県たつの市龍野町日飼188

レタスと水餃子、はるさめの鍋

主材料(2~3人分)

レタス.....1個
水餃子(冷凍).....12個
緑豆はるさめ(カット).....30g
むきえび.....120g
きくらげ(乾燥).....5g
ねぎ.....1/3本
うどんスープ.....3袋
A おろししょうが・おろしにん
にく(チューブ)各小さじ2
ごま油.....大さじ1
いり白ごま、ラー油、花椒粉
.....各適量

作り方

- 1 レタスは細く切る。えびは背わたが
あればとる。きくらげはもどし、
石づきを落とす。ねぎはみじん切
りにする。
- 2 土鍋に湯 1.2ℓを沸かし、Aを加え
て溶かす。はるさめ、餃子、きくら
げを加え、中火ではるさめが柔ら
かくなるまで煮る。
- 3 えびとねぎを加え、えびに火が
通ったら、レタスを適量加える。
ごま油を回しかけ、ごまと、好み
でラー油と花椒粉をふる。レタス
を適量加えて煮ながらいただく。

レタスの

惚

タ

ス

レ

Recipe

シャキシャキの
レタスおいしい!



JAグループ茨城 惚レタス流通部会
JA北つくば JA常総ひかり JA茨城むつみ JA岩井

おいしさをずっと、400年。
東ヒガシマル醤油



レタスとしらすとのりのナムル

主材料(2人分)

レタス……………1個

うどんスープ…1袋

しらす干し……25g



うどんスープで
味が決まる!



ごま油……小さじ2

A おろしにんにく(チューブ)、いり白ごま

……………各小さじ1

もみのり……………適量

作り方

① レタスはひと口大にちぎってボウルに入れ、うどんスープをふってさつとあえる。5～10分おき、ギュッと絞って水気をきる。

② しらすとAを加えてあえる。

レタスと鶏手羽元のおでん

主材料(4人分)

レタス……………1個

大根………1/2本

鶏手羽元…12本

ゆで卵………4個

A かたくり粉、砂糖

……………各大さじ1

酒………1/2カップ

B うどんスープ

……………4袋

B みりん

……………大さじ4



作り方

① 大根は2cm厚さの輪切りにして皮をむき、片面に十字に切り目を入れる。鍋に入れ、浸る程度の水を加えてAを加える。中火にかけ、煮たったらふたをし、弱火にして柔らかくなるまで煮る。

② 別の鍋に湯1ℓを沸かし、手羽元と酒を加えて中火で2分ほど煮、ざるに上げてさっと水洗いする。

③ 土鍋に湯1ℓを沸かしてBを加え、①の大根、②、ゆで卵を加え、ふたをしてごく弱火で30～40分煮る。レタスを4等分に切って加える。



スープを吸ったレタスが絶品!