

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

まるごとレタスのサラダ

主材料（2人分）

- レタス……………1個
かに風味かまぼこ……………4本
A ホールコーン…大さじ3
フライドオニオン 大さじ2
うどんスープ……………1袋
B レモン汁、水 各小さじ2
砂糖……………小さじ1
オリーブ油……………大さじ1

作り方

① レタスは芯をくり抜き、芯側を上
にして流水にあてながら、葉を外
側から1枚ずつはがして水気を拭
く。くり抜いた芯側を下にして、
外側の大きい葉から順に丸く重
ね、元の形にもどして器に盛り、
花のように形を整える。

② かにかまは5 mm 角に切り、Aと
ともに①に散らす。

③ Bを混ぜ合わせ、うどんスープと
砂糖が溶けたらオリーブ油を加
えてさらに混ぜ、②に適量かける。

レタスの 惚レタス

Recipe

青果物情報サイト
アモレ
Amore



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

お花みtainな
華やかサラダ!

まるごとレタスのサラダ



主材料(2人分)

レタス……………1個
ミディトマト……1個(100g)
スライスベーコン(ハーフ)4枚
卵……………3個
バター……………15g
うどんスープ……1袋



作り方

- ①レタスは大きめにちぎる。
- ②トマトは8等分のくし形に切り、ベーコンは長さを3等分に切る。
- ③卵はときほぐす。フライパンを強めの中火で熱してバターを入れ、半分ほど溶けたらとき卵を加えてへらで大きく混ぜ、半熟状になったらとり出す。
- ④フライパンを拭き、②を中火で炒める。トマトがしんなりしたらレタスを加え、うどんスープをふってさっと炒める。③をもどし入れて軽く混ぜ、粗びき黒こしょう適量をふる。

レタスとトマト、 ベーコンのふわふわ卵炒め



シャキシャキのレタス×
ふわふわの卵がおいしい!

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



ごま油……小さじ2
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っとあえる。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。

うどんスープで
味が決まる!

