

素材のもつ栄養を
逃がさない！

離乳食・介護食・
糖尿病食にも！

忙しい人に
とっても便利！

旨みが調和された
優しい味わい！

家族が
野菜好きに！

野菜
たっぷり

皮も
アクも

砂糖不使用
油不使用

時短かつ
エコ料理

とにかく
美味しい

「重ね煮」…って？

重ね煮とは、旬の野菜をたっぷり
使いながら、食材の“陰と陽”の
調和を図り「中庸」に調理された
お料理のこと。

素材の持ち味がじっくり引き出さ
れた旨みは、ご家族の体調を整え、
身体の内側から健康をつくりあげ
ます。



KASANE TE NITAYTAI

きほんの重ね煮 活用レシピ

美味しくてカラダに優しい！



みじん切り



せん切り

- コロッケ
(マッシュしたじゃがいも+コーン+そばろミンチ)
- つくねハンバーグ
(ミンチ+豆腐+片栗粉+大葉+しょうゆ+卵白+米粉)
- ミートソース
(トマト缶+オリーブ油+にんにく+合挽肉+ケチャップ+ブイヨン)
- ドライカレー
(ミンチ+カレールー+トマト缶)
- 味噌汁 (水+豆腐+油揚げ)
- ポテトサラダ
(じゃがいも+マヨネーズ+塩こしょう)
- 豆腐のあんかけ
(豆腐ソテー+水+めんつゆ+水溶き片栗粉)
- 生地なしキッシュ (卵+粉チーズ+塩こしょう)
- ドリア (ホワイトソース+えび+鶏肉)
- オムレツ (卵+チーズ)
- 酢の物 (海藻+塩もみきゅうり+甘酢)
- 油揚げ丼 (水+めんつゆ+油揚げ+卵)
- コンソメスープ (水+ベーコン+コンソメの素)
- 冷製パスタ (大根おろし+ツナ+ドレッシング)