



味噌バター風味
レシピ集

かつおたつぷり



いんげんの味噌和え



材料名(1人前)	数量
さやいんげん (冷凍)	30g
かつおたっぷり味噌 バター風味	6g

作り方

- ① さやいんげんを解凍する。
- ② さやいんげん、かつおたっぷり味噌バター風味を和える。

【 栄養成分表示 】 1人前

エネルギー	28 kcal
たんぱく質	1.4 g
脂質	0.2 g
炭水化物	5.5 g
食塩相当量	0.2 g

この表示値は、目安です。

【 栄養成分表示 】 1人前

エネルギー	77 kcal
たんぱく質	2.2 g
脂質	0.3 g
炭水化物	16.1 g
食塩相当量	0.4 g

この表示値は、目安です。

材料名(1人前)	数量
里芋 (冷凍)	60g
かつおたっぷり味噌 バター風味	12g

作り方

- ① 里芋を解凍する。
- ② 里芋、かつおたっぷり味噌バター風味を和える。

さといもの味噌和え



お好みの具材をプラス！！

ほうれん草とささみの味噌和え



材料名(1人前)	数量
ほうれん草 (冷凍)	30g
とりささみフレーク水煮	10g
かつおたっぷり味噌 バター風味	6g

作り方

- ① ほうれん草を解凍する。
- ② ほうれん草、とりささみフレーク水煮、かつおたっぷり味噌バター風味を和える。

【 栄養成分表示 】 1人前

エネルギー	34 kcal
たんぱく質	3.8 g
脂質	0.2 g
炭水化物	4.3 g
食塩相当量	0.4 g

この表示値は、目安です。

【 栄養成分表示 】 1人前

エネルギー	34kcal
たんぱく質	2.7 g
脂質	0.3 g
炭水化物	5.0 g
食塩相当量	0.3 g

この表示値は、目安です。

材料名(1人前)	数量
キャベツ	30g
あさり水煮	10g
かつおたっぷり味噌 バター風味	6g

作り方

- ① キャベツを食べやすい大きさに切り、茹でる。
- ② キャベツ、あさり水煮、かつおたっぷり味噌バター風味を和える。

キャベツとあさりの味噌和え



味噌おかゆ



材料名(1人前)	数量
おかゆ	200g
かつおたっぷり味噌 バター風味	10g

作り方

お茶碗におかゆを入れ、かつおたっぷり味噌バター風味をかける。

【栄養成分表示】1人前

エネルギー	147 kcal
たんぱく質	2.9g
脂質	0.4 g
炭水化物	36.8 g
食塩相当量	0.4 g

この表示値は、目安です。

【栄養成分表示】1人前

エネルギー	32 kcal
たんぱく質	1.1 g
脂質	0.3 g
炭水化物	7.2 g
食塩相当量	0.2 g

この表示値は、目安です。

材料名(1人前)	数量
なす	50g
こんにやく	60g
かつおたっぷり味噌 バター風味	6g
ごま	0.2g

作り方

- ① こんにやく、なすを食べやすい大きさに切る。
- ② スチームコンベクションオーブンで7分焼く。
(オープンモード160℃)
- ③ 器に盛り、かつおたっぷり味噌バター風味をかける。なすにごまを散らす。

なすとこんにやくの田楽



鮭のちゃんちゃん焼き風



材料名(1人前)	数量
生鮭	70g
キャベツ	30g
玉ねぎ	20g
えのき	20g
人参	10g
かつおたっぷり味噌 バター風味	10g

作り方

- ① キャベツはざく切り、玉ねぎは細切り、人参は拍子切りにする。
- ② 材料をスチームコンベクションオーブンで10分焼く。
(コンビモード40%180℃)
- ③ 器に盛り、かつおたっぷり味噌バター風味をかける。

【栄養成分表示】1人前

エネルギー	147kcal
たんぱく質	17.7 g
脂質	3.4 g
炭水化物	11.2 g
食塩相当量	0.5 g

この表示値は、目安です。

【栄養成分表示】1人前

エネルギー	178kcal
たんぱく質	11.8 g
脂質	12.3 g
炭水化物	4.3 g
食塩相当量	0.6 g

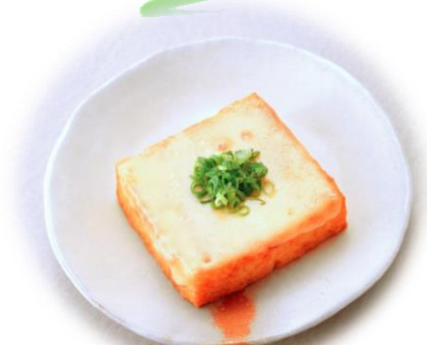
この表示値は、目安です。

材料名(1人前)	数量
厚揚げ	80g
チーズ	12g
青ねぎ	3g
かつおたっぷり味噌 バター風味	6g

作り方

- ① 厚揚げに、かつおたっぷり味噌バター風味を塗り、チーズをのせスチームコンベクションオーブンで10分焼く。
(オープンモード160℃)
- ② 器に盛り、ねぎをのせる。

厚揚げチーズの味噌焼き



OSUSUME RECIPE

～かける～ 

シンプル味噌トースト



材料名(1人前)	数量
食パン	1枚
かつおたっぷり味噌バター風味	10g

作り方

- ① 食パンにかつおたっぷり味噌バター風味を塗る。
- ② スチームコンベクションオーブンで7分焼く。(オープンモード160℃)

【栄養成分表示】 1人前

エネルギー	194 kcal
たんぱく質	6.6 g
脂質	2.9 g
炭水化物	34.8 g
食塩相当量	1.2 g

この表示値は、目安です。

【栄養成分表示】 1人前

エネルギー	248 kcal
たんぱく質	9.7 g
脂質	6.1 g
炭水化物	37.8 g
食塩相当量	1.6 g

この表示値は、目安です。

材料名(1人前)	数量
食パン	1枚
コーン	15g
チーズ	12g
青ねぎ	3g
かつおたっぷり味噌バター風味	10g

作り方

- ① 青ねぎを小口切りにする。
- ② 食パンにかつおたっぷり味噌バター風味を塗り、具材をのせてスチームコンベクションオーブンで7分焼く。(オープンモード160℃)
- ③ 器に盛り、ねぎをのせる。

味噌バタートースト



～たれアレンジ～

- ・ かつおたっぷり味噌バター風味に酢、マヨネーズ、すりしょうが、すりごまなどの調味料を加えると様々な酢味噌風、みそマヨなど調味料に味が変化できます。
- ・ 和え物や味を変えてみたい時にぜひ、試してください！



白身魚の西京焼き風



みそかつ丼

アジフライ・イカフライ



みそかつ

コロッケ



ジャージャーメン風

