



熱湯解凍

凍った真空パックのまま熱湯に入れ、再沸騰後4～5分加熱してください。

すっぽんのだしの濃さは、水を加えたら薄くなり、煮詰めて水分を飛ばすことで濃くなります。

## 基本のレシピ

### すっぽんスープ(2人前)

- 1 すっぽんスープパックを熱湯に入れ解凍。
- 2 解凍したすっぽんスープパックの中身を鍋に入れて火にかける。
- 3 温まったらそのままお召し上がりいただけます。  
薄くする場合はお好みで水を加えて調整してください。

中に入れる具材はお好みで

### すっぽん茶碗蒸し(100cc容器5人前)

- 1 卵を3個かけ混ぜてザルで濾す。
- 2 すっぽんスープパックを1袋入れて泡立たないように混ぜる。
- 3 砂糖少々で味を調整、容器に入れ蒸しあげて完成。

旨みを詰め込んだ洋風グラタン

### すっぽんグラタン(耐熱容器3人前)

- 1 ベーコン、玉ねぎを炒める。マカロニは茹でておく。
- 2 市販のホワイトソース、すっぽんスープパック1袋、茹でたマカロニを入れ、塩、コショウ、すりおろしニンニクで味を調整、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- 3 耐熱容器に移しチーズをのせ、オーブントースターで焼き色を付け完成。

家族や仲間でわいわいと

### しゃぶしゃぶ(鍋:8号～10号サイズ)

### ～うどん～ 雑炊、おじや

- 1 すっぽんスープパック2パック～4パック分を鍋に空ける。※凍ったままで入れてもOK
- 2 鍋に蓋をして温める。
- 3 スープが熱くなったら牛肉や豚肉でしゃぶしゃぶ。  
[お好みで]ねぎ、水菜、春菊や、しいたけ、えのきなども
- 4 残りスープで、市販のうどんの玉を入れて食す。
- 5 メニ残りスープで、雑炊、おじやにして食す。

チーズやお餅を入れても相性◎

### すっぽん雑炊、おじや(1人～2人前)

- 1 解凍したすっぽんスープパックの中身を鍋に入れて火にかける。  
お好みで薄切りの根菜やしいたけも。
- 2 煮立ったらご飯、刻みネギを入れる。
- 3 再び煮立ったら溶き卵をかけて蓋をします。  
固まったら火を止め、三つ葉などを乗せて完成です。

お好みの調味料で

### すっぽんパスタ(中皿2～3人前)

- 1 パスタを指定の茹で時間よりも2分短く茹でる。
- 2 具材(ネギ、しめじ、しいたけ)をバターで炒め、すっぽんスープパック1袋を入れる。
- 3 茹でたパスタを入れ、お好みの調味料で味を調整完成。

すっぽん出汁をあんでとじ込める！

### すっぽんあんかけ焼きそば(2～3人前)

- 1 具材を炒める。  
[具材] 人参、白菜、長ネギ、しいたけ、タケノコ、もやし、ニラ
- 2 調味料を入れる。  
[調味料] スープパック1袋、鶏がらスープの素大さじ2、醤油大さじ2、酒大さじ3、みりん大さじ4、おろしニンニク小さじ1、おろし生姜小さじ1
- 3 水溶き片栗粉でとろみをつける。
- 4 焼そばの麺をフライパンで焼き、皿にのせてあんをかけて完成。

### すっぽんラーメン(2人前)

- 1 すっぽんスープパック1袋に市販のラーメンスープの素やお好みの味つけをする。
- 2 茹でた麺にスープを注ぎ、お好みで具材(メンマ、ナルト、ネギなど)をのせ完成。

### すっぽんうどん(2人前)

- 1 すっぽんスープパック1袋を鍋で温める。
- 2 茹でた市販のうどんにスープを注ぎ、お好みで具材をのせ完成。