



昆布液体だしS

使用レシピ ①



～使いやすく、さまざまなお料理に大活躍～

★こぶたま雑炊（こんぶだしのたまご雑炊）★ ※ 昆布液体だしSを約50倍にて使用

材料名(1人前)	数量(g)
ごはん	80
卵	30
白身魚フレーク	15
人参	15
長ねぎ	8
しいたけ(生)	5
みつば	1
昆布液体だしS	4
酒	2
塩	1.5
醤油	1
水	196

<作り方>

- ① 人参を短冊切りにし、しいたけは薄切りにする。
- ② 長ねぎは小口切りにし、みつばは食べやすい大きさに切る。
- ③ 鍋に**昆布液体だしS**、酒、水、人参、しいたけを入れて熱し、ごはん、**白身魚フレーク**を加えて煮る。
- ④ 長ねぎを加え、塩、醤油で味を調える。
- ⑤ 仕上げに割りほぐした卵をまわし入れ、みつばを散らす。



- まろやかな**こんぶだし**がきいた、あっさりとした雑炊です。
- ごはんの代わりに、米を使用しても、おいしくお召し上がりいただけます。(1人前 約30g)
- お好みに応じて、さらにかつおだし、とりがらスープを加えると、より一層厚みやコクのある雑炊が出来上がります。

★具だくさんおでん★ ※ 昆布液体だしSを約50倍にて使用

材料名(1人前)	数量(g)
大根	45
じゃがいも	40
がんもどき	25
揚げボール	20
こんにゃく	20
いわしつみれ水煮	15
人参	15
うずらの卵(水煮)	8
薄口醤油	5
砂糖	3
昆布液体だしS	2
水	98

<作り方>

- ① 大根、じゃがいも、こんにゃく、人参を食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に**昆布液体だしS**、水を入れて熱し、①の具材、がんもどき、**いわしつみれ水煮**、揚げボール、うずらの卵を加えて煮る。
- ③ 砂糖を加えて煮る。
- ④ 仕上げに、薄口醤油を加え、柔らかくなるまで煮込む。



- 上品な**こんぶだし**で、様々なうま味を持つ具材を煮込んだおでんです。
- **昆布液体だしS**を薄めるだけで、まろやかな**こんぶだし**が出来上がりますので、手軽に、煮物のだし汁としてお使いいただけます。

【栄養価】(1人前)

料理名	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン
雑炊	209kcal	8.8g	3.4g	33.6g	900mg	182mg	114mg
おでん	178kcal	9.8g	7.0g	19.2g	680mg	389mg	163mg



昆布液体だしS

使用レシピ ②



～使いやすく、さまざまなお料理に大活躍～

★信田巻き★ ※ 昆布液体だしをS約50倍、無添加とりがらスープを約40倍にて使用

材料名(1人前)	数量(g)
木綿豆腐	50
油揚げ	15
人参	5
ごぼう	5
白身魚フレーク	5
かんぴょう	4
いんげん	3
きくらげ	0.3
片栗粉	0.4
砂糖	0.06
塩	0.06
薄口醤油	3
みりん	3
砂糖	3
昆布液体だしS	0.5
水	25
無添加とりがらスープ	0.6
薄口醤油	2.5
みりん	2.5
片栗粉	0.5
塩	0.5
水	25

<作り方>

- ① かんぴょう、きくらげは水で戻す。
- ② 豆腐をくずし、油揚げは両端を切り、一枚に広げる。
- ③ 人参、いんげん、きくらげはせん切りにし、ごぼうはさがきにする。
- ④ 豆腐、人参、ごぼう、**白身魚フレーク**、いんげん、きくらげ、砂糖、塩を混ぜ合わせる。
- ⑤ 油揚げに片栗粉をまぶし、④の具材をのせて包み、かんぴょうで巻く。
- ⑥ 蒸し器で蒸す。
- ⑦ 鍋に**昆布液体だしS**、水、薄口醤油、みりん、砂糖を入れて熱し、⑥の蒸した信田巻きを加えて煮る。
- ⑧ 別の鍋に**無添加とりがらスープ**、水、薄口醤油、みりん、塩を入れて熱し、水溶き片栗粉をまわし入れてとろみをつけ、あんを作る。
- ⑨ 器に信田巻きを盛り、あんをかける。



<信田とは？>

信田とは、油揚げを使った料理に使われる名前です。名前の由来は、大阪の「信田の森」にまつわるキツネの恩返しの話とされ、キツネは油揚げが好物であることから名づけられたそうです。

- うま味の強い**こんぶだし**、コクのある**とりがらスープ**を煮込んで仕上げました。
- 具材の彩りが豊かな巻物ですので、行事食などにも、お使いいただけます。

★あっさり春雨スープ★ ※ 昆布液体だしSを約50倍にて使用

材料名(1人前)	数量(g)
たけのこ(水煮)	15
鶏ささみ水煮フレーク	15
人参	10
しいたけ(生)	5
春雨	4
醤油	6
昆布液体だしS	4
酒	2
塩	1
ごま油	0.5
こしょう	少々
水	196

<作り方>

- ① 春雨を熱湯で戻し、しいたけ、たけのこは薄切り、人参はせん切りにする。
- ② 鍋に**昆布液体だしS**、水、醤油、酒、塩、こしょうを入れて熱し、たけのこ、**とりささみ水煮フレーク**、人参、しいたけを加えて煮る。
- ③ 春雨を加えてひと煮立ちさせ、仕上げにごま油を加える。



- **こんぶだし**の素材を生かしたシンプルな味に、ごま油を加えて仕上げ、より一層風味豊かなスープに仕上げました。
- **とりささみ水煮フレーク**の代わりに、**ほたて貝柱ほくし身**、**かにフレーク**を使用してもおいしくお召し上がりいただけます。

【栄養価】(1人前)

料理名	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン
信田巻き	146kcal	7.8g	7.1g	12.2g	611mg	222mg	115mg
春雨スープ	54kcal	4.4g	0.7g	7.2g	956mg	115mg	49mg