

完全無添加 だしカ 万能つゆ 1人前レシピ°

◆お吸い物：万能つゆ1：お湯8

三つ葉や柚子皮などを入れて完成

★九州味はひとつまみの砂糖を追加ください

◆肉じゃが°

メイクイン

じゃが芋 180g

玉ねぎ 60g

人参 30g

いんげん 20g

牛バラ肉スライス 60g

煮物だし 60g

水 180g

煮物だし1：3水



①じゃが芋、人参は1口サイズの乱切り、玉ねぎはくし切り、いんげんは1口大に切り、牛バラ肉スライスは5cm程にカットします。

②材料を全て鍋に入れ沸騰するまで強火にし、沸騰したらアクを取ります。

③落とし蓋をしたら極弱火にし約25分煮込みます。

④蓋を開けて、煮汁の残り具合で好みの味と柔らかさを確認し、再度蓋をして火を止めて5分程蒸らしたら完成！

★九州味はひとつまみの砂糖を追加ください

◆親子丼

鶏モモ 140g

玉ねぎ 50g

溶き卵 2個分

ご飯 250g

煮物だし 35g

水 50g

煮物だし1：1.45水



①フライパンに鶏モモ・玉ねぎ・煮物だし・水を入れ、強火で5分煮込みます。

②溶き卵を回し入れ強火で30秒程火にかけ、軽にかき混ぜます。

③ご飯の上に盛り付けて完成！

完全無添加 だしカ 万能つゆ 1人前レシピ

★九州味はひとつまみの砂糖を追加ください

◆がめ煮 煮しめ

大根	50g
レンコン	50g
人参	50g
椎茸	25g
きぬさや	10g
鶏モモ	60g

煮物だし	60g	煮物だし1:5水
水	300g	



- ① 大根、レンコン、人参を1口サイズの乱切りにカットします
- ② 椎茸を1/4のイチョウ切り
- ③ 材料を全て鍋に入れ煮立たせたら落とし蓋をして40分煮ると完成!

★九州味はひとつまみの砂糖を追加ください

◆ブリかま大根

ブリのかま	150g
大根	80g
生姜	2g

煮物だし	40g	煮物だし1:5水
水	200g	



- ① 大根の皮を剥き1cm厚で半月切りし、沸騰したお湯に入れて弱火で30分下茹でします。生姜は皮を剥き2mm程度にスライスします。
- ② ブリをボールに入れ熱湯を掛けて周りか白くなったらお湯を切り、水でウロコ等、不要な物を洗います
- ③ 鍋に煮物だし・水・生姜を入れ煮立たせ、ブリ・大根を入れ落とし蓋をして極弱火で30分煮れば完成!

完全無添加 だしカ 万能つゆ 1人前レシピ

★九州味はひとつまみの砂糖を追加ください

◆手羽元と大根の照り煮

手羽元	200g	
大根	100g	
おろし生姜	10g	
サラダ油	10g	
煮物だし	50g	煮物だし1:4水
水	200g	



- ① 手羽元は水気を取り、骨に沿って切り込みを入れます。
- ② 大根は約1cm厚の半月切り
- ③ フライパンに油と手羽元を入れ、中火で表面に焼き色を付けます。
- ④ 大根を加え中火で3分程炒めます。
- ⑤ 生姜、だし、水を加え煮立たせたたら蓋をして10分程煮込みます
- ⑥ 蓋をを取り煮汁が無くなる迄、ときどき混ぜてながら煮ると完成!

★九州味はひとつまみの砂糖を追加ください

◆カボチャの煮付け

カボチャ	200g	
煮物だし	40g	煮物だし1:5水
水	200g	



- ① カボチャのタネを取り1口サイズにカットします
- ② 鍋に材料を全て入れ火にかける
沸騰したら弱火にし、落とし蓋をして約20分煮ると完成!

完全無添加 だしカ 万能つゆ 1人前レシピ

★九州味はひとつまみの砂糖を追加ください

◆大根と薩摩揚げの煮物

大根	150g	
薩摩揚げ	100g	
煮物だし	50g	煮物だし1:8水
水	400g	



- ①大根の皮を剥き2cm厚の半月切りにします。
- ②全ての材料を鍋に入れ強火で沸騰したら弱火にし、蓋をして40分煮込むと完成!

★九州味はひとつまみの砂糖を追加ください

◆イカと大根の煮物

イカ	100g	
大根	50g	
生姜	2g	
煮物だし	40g	煮物だし1:5水
水	200g	



- ①大根を1.5cm厚のいちょう切りにし、沸騰したお湯に入れて弱火30分下茹で
生姜は2mm程度のスライスにする。
- ②鍋に煮物だし・水・生姜を入れて煮立て、イカをさっと煮て取り出し、
大根を入れる。煮立ったら弱火にし、落とし蓋と蓋をして20分煮る。
- ③蓋を取り、②のいかをもどし入れて、煮汁を絡めながら煮汁が少なくなるまで
煮詰めたら完成!

完全無添加 だしカ 万能つゆ 1人前レシピ

◆高野豆腐の煮物

★九州味はひとつまみの砂糖を追加ください

高野豆腐	2枚	
絹さや	適量	
煮物だし	50g	煮物だし1:6水
水	300g	



～高野豆腐の戻し方～

高野豆腐は一度しっかり戻してから、“押し洗い”するのがおすすめです。バットなどに高野豆腐を並べ、そこに50～60℃のお湯をそそぎ入れます。戻りの早いものは3分くらい、ものによっては20分くらい必要なものも。適宜調整してください。1枚ずつ押し洗いしたあとに最後にしっかり水気を出し切ることも大切。すべて大きめのひと口大に切ります。

①絹さや以外の材料を全て鍋に入れ煮立たせます。

②落とし蓋をして、弱火にして40分煮ると完成です！

★絹さやは、最後の1～2分間、煮汁に入れて一緒に火を通して下さい。盛り付けるときは先に高野豆腐を盛り、たっぷりの煮汁をかけてください。

◆豚の生姜焼き

★九州味はひとつまみの砂糖を追加ください

豚バラ	100g	
玉ねぎ	50g	
生姜	5g	
煮物だし	30g	煮物だし原液



①玉ねぎを1cm程度にカットします。

②フライパンに油を入れ熱し、薄く煙が上がったら豚バラを入れ、軽く炒めます。

③玉ねぎを入れ半分程透明になるまで炒めます。

④生姜を入れて軽くかき混ぜ、煮物だしを全体に回し入れ煮詰めながら炒め汁気が半分程になったら完成！

完全無添加 だしカ 万能つゆ 1人前レシピ

★九州味はひとつまみの砂糖を追加ください

◆基本の鶏そぼろ

★作り置きもおすすめです♪

鳥ミンチ	100g	
煮物だし	20g	煮物だし2:1水
水	10g	普通の濃さ



煮物だし	25g	煮物だし5:1水
水	5g	少し濃い目

①フライパンに生の鳥ミンチと煮物だしを入れ、良く馴染むようにかき混ぜます

②焦げ付かない様に中火でかき混ぜながら、汁気を飛ばしたら完成!

お好みで生姜、ニンニク、一味
等を入れても更に美味しくなります♪

◆鶏肉の炊き込みご飯

★九州味はひとつまみの砂糖を追加ください

米	150g	
鶏もも肉	25g	
鶏皮	25g	
ごぼう	20g	
人参	15g	
煮物だし	40g	煮物だし1:5水
水	200g	



①鶏肉、鶏皮を1cm角程度にカット。ごぼう、人参は千切りに。

米を洗い10分浸水後、ザルに上げて水をきります。

②炊飯器に米を入れ、具材全々と、煮物だし、水を入れて炊飯で完了!

完全無添加 だしカ 万能つゆ 1人前レシピ

◆絶品和風醤油やきそば

★九州味はひとつまみの砂糖を追加ください

蒸し麺	1玉
豚ばらスライス	40g
キャベツ	50g
人参	15g
長ねぎ	30g
すりおろしにんにく	2g
サラダ油	5g
ごま油	2g
一味・BPなど	少々

煮物だし	45g	煮物だし1:0.11水
水	5g	



- ①煮物だし、水、すりおろしにんにく、ごま油を合わせておきます。
- ②豚ばらスライス2cm切、キャベツ4cm角切、長ねぎ5mm輪切り、人参千切り、
- ③フライパンにサラダ油を入れ軽く煙が上がる程度に加熱し、豚ばらスライス野菜の順に約6分程度火を入れます
- ④麺をほぐしながらフライパンに入れ、少し焼き目を入れます
- ⑤最後に①の調味料を入れ、全体に火が通ったら完成

◆ブロッコリーの和風ナムル

★九州味はひとつまみの砂糖を追加ください

ブロッコリー	50g
すりおろしにんにく	2g
すり胡麻	5g
胡麻油	10g

煮物だし	20g	煮物だし原液
------	-----	--------



- ①調味料を全て混ぜ合わせます。
- ②ブロッコリーを一口サイズにカットし、軽く、水洗いをして耐熱容器に入れ、レンジで約1分加熱します
- ③熱い状態のまま調味料と混ぜ合わせ、そのまま粗熱を取れたら完成!