完全無添加　だしカ　煮物だし　1人前レシピ

◆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
水	300g

煮物だし1:5水

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！

◆ブリかま大根

ブリのかま	150g
大根	80g
生姜	2g
煮物だし	40g
水	200g

煮物だし1:5水

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が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　煮物だし　1人前レシピ

◆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
水	200g

煮物だし1:4水

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！

◆カボチャの煮付け

カボチャ	200g
煮物だし	40g
水	200g

煮物だし1:5水

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
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　煮物だし　1人前レシピ

◆大根と薩摩揚げの煮物

大根	150g
薩摩揚げ	100g
煮物だし	50g
水	400g

煮物だし1:8水

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！

◆イカと大根の煮物

イカ	100g
大根	50g
生姜	2g
煮物だし	40g
水	200g

煮物だし1:5水

①大根は1.5cm厚のいちょう切りにし、沸騰したお湯に入れて弱火で30分下茹でする。
　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　煮物だし　1人前レシピ

◆高野豆腐の煮物

高野豆腐	2枚
絹さや	適量
煮物だし	50g
水	300g

煮物だし1:6水

～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

豚バラ	100g
玉ねぎ	50g
生姜	5g
煮物だし	35g

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　煮物だし　1人前レシピ

◆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	50g	煮物だし原液

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

米	150g	
鶏もも肉	25g	
鶏皮	25g	
ごぼう	20g	
人参	15g	
煮物だし	70g	煮物だし1：2.5水
水	175g	

①鶏肉、鶏皮を1㎝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、具材全てと、煮物だし、水を入れて炊飯で完了！

完全無添加　だしカ　煮物だし　1人前レシピ

◆絶品和風醤油やきそば

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
煮物だし	45g
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豚ばらスライス約2cm、キャベツ約4cm角切、長ねぎ約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

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

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！