

# 完全無添加 だしカ 煮物だし 2人前レシピ

## ◆カボチャの煮付け

カボチャ 400g

煮物だし 80g

水 400g



- 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!

## ◆がめ煮 煮しめ

大根 100g

レンコン 100g

人参 100g

椎茸 50g

きぬさや 20g

鶏モモ 120g

煮物だし 120g

水 600g



- 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!

# 完全無添加 だしカ 煮物だし 2人前レシピ

## ◆肉じゃが

メイン

じゃが芋	360g
玉ねぎ	120g
人参	60g
いんげん	40g
牛バラ肉スライス	120g

煮物だし	120g
水	360g



- 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25分煮込みます。
- ④蓋を開けて材料が好みの柔らかさを確認し、再度蓋をして火を止め、5分程蒸らしたら完成!

## ◆ブリかま大根

ブリのかま	300g
大根	160g
生姜	4g

煮物だし	80g
水	400g



- 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 2人前レシピ

## ◆手羽元と大根の照り煮

手羽元	400g
大根	200g
おろし生姜	20g
サラダ油	20g
煮物だし	100g
水	400g



- 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!

## ◆親子丼

鶏モモ	280g
玉ねぎ	100g
溶き卵	4個分
ご飯	500g
煮物だし	100g
水	100g



- 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鍋の火を止め、溶き卵を回し入れ強火で30秒火にかけ、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 煮物だし 2人前レシピ

## ◆大根と薩摩揚げの煮物

大根	300g
薩摩揚げ	200g
煮物だし	100g
水	800g



- 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!

## ◆豚の生姜焼き

豚バラ	200g
玉ねぎ	100g
生姜	10g
煮物だし	70g



- 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 2人前レシピ

## ◆ブロッコリーの和風ナムル

ブロッコリー	100g
すりおろしにんにく	4g
すり胡麻	10g
胡麻油	20g
煮物だし	40g



- 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!

## ◆基本の鶏そぼろ

鳥ミンチ	100g
煮物だし	50g



- 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♪

# 完全無添加 だしカ 煮物だし 2人前レシピ

## ◆イカと大根の煮物

イカ	200g
大根	100g
生姜	4g
煮物だし	80g
水	400g



- 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!

## ◆高野豆腐の煮物

高野豆腐	4枚
絹さや	適量
煮物だし	100g
水	600g



### ～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。

# 完全無添加 だしカ 煮物だし 2人前レシピ

## ◆鶏肉の炊き込みご飯

米	300g
鶏もも肉	50g
鶏皮	50g
ごぼう	40g
人参	30g

煮物だし	140
水	340



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！

## ◆絶品和風醤油やきそば

蒸し麺	2玉
豚ばらスライス	80g
キャベツ	100g
人参	30g
長ねぎ	60g
すりおろしにんにく	4g

サラダ油	10g
ごま油	4g

煮物だし	90g
水	10g



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