



うま味調味料無添加

昆布液体だしS

使用レシピ

★だいこん飯★



1人前

材料名	数量 (g)
精白米	90
大根	30
人参	10
しいたけ (乾)	3
かいわれ大根	5
昆布液体だしS	2.5
薄口醤油	6
塩	0.3
水	120

<作り方>

- ① 米を研ぎ、水分を切る。
- ② 大根、人参、水戻ししたしいたけをさいの目に切る。
- ③ かいわれ大根は湯通しし、食べやすい大きさに切る。
- ④ 昆布液体だしS、薄口醤油、塩、水をよく混ぜ合わせ、米、大根、人参、しいたけを加えて炊く。
- ⑤ 器に盛り、かいわれ大根を飾る。

【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	カルシウム	リン	鉄	食塩分
だいこん	343kcal	6.7g	1.0g	74.9g	608mg	270mg	19mg	116mg	0.9mg	1.3g

★茶碗蒸し★



1人前

材料名	数量 (g)
鶏卵	40
とじさしみ水煮フレーク	10
かまぼこ	5
むきえび	5
しいたけ (生)	5
みつば	3
醤油	1
塩	0.8
昆布液体だしS	2
水	118

<作り方>

- ① 卵を割りほぐし、醤油、塩、昆布液体だしS、水を加えて混ぜ合わせる。
- ② かまぼこ、しいたけは食べやすい大きさに切る。
- ③ 器にとじさしみ水煮フレーク、かまぼこ、むきえび、しいたけを入れ、①の卵液を注ぎ、みつばを飾り、蒸す。

【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	カルシウム	リン	鉄	食塩分
茶碗蒸し	84kcal	9.0g	4.3g	1.8g	598mg	127mg	28mg	113mg	0.9mg	1.2g

株式会社 マルハチ村松



うま味調味料無添加

昆布液体だしS

使用レシピ

★和風ドレッシング★



1人前

材料名	数量(g)
白バルサミコ酢	20
醤油	18
砂糖	1
リッキーS	4
昆布液体だしS	2
オリーブオイル	10

<作り方>

- ① 白バルサミコ酢、醤油、砂糖、**リッキーS**、**昆布液体だしS**を混ぜ合わせ、火にかけひと煮立ちさせる。
- ② ①の粗熱を取り、オリーブオイルを混ぜ合わせる。

【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	カルシウム	リン	鉄	食塩分
和風ドレ	119kcal	1.8g	10.0g	4.0g	1297mg	100mg	6mg	43mg	0.4 mg	2.6g

★梅ドレッシング★



1人前

材料名	数量(g)
白バルサミコ酢	7
昆布液体だしS	9
りんご酢	12
砂糖	2
みりん	1
サラダ油	5.5
こしょう	0.1
レモン汁	0.5
おい梅	8

<作り方>

- ① 白バルサミコ酢、**昆布液体だしS**、りんご酢、砂糖、みりんを混ぜ合わせ、火にかけ1/2量まで煮詰める。
- ② ①の粗熱を取り、サラダ油、こしょう、レモン汁、**おい梅**を加え混ぜ合わせる。

【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	カルシウム	リン	鉄	食塩分
梅ドレ	86kcal	0.3g	5.5g	7.4g	643mg	43mg	3mg	16mg	0.2mg	0.6g

株式会社 マルハチ村松



うま味調味料無添加

昆布液体だしS

使用レシピ

★白菜の漬物（浅漬け）★



1人前

材料名	数量 (g)
白菜	65
人参	5
唐辛子	0.02
砂糖	4
塩	3
醤油	3
酢	5
リッキーS	0.3
昆布液体だしS	0.5
水	27.5

<作り方>

- ① 白菜、人参を食べやすい大きさに切り、唐辛子は種を取り輪切りにする。
- ② 砂糖、塩、醤油、酢、リッキーS、昆布液体だしS、唐辛子をよく混ぜ調味液を作る。
- ③ 白菜、人参を調味液に漬け、冷蔵庫で20～30分間おく。

【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	カルシウム	リン	鉄	食塩分
白菜	31kcal	0.8g	0.1g	7.1g	1352mg	177mg	32mg	29mg	0.3mg	3.4g

★きゅうりの酢の物★



1人前

材料名	数量 (g)
きゅうり	15
わかめ	10
麩	1
醤油	2.5
砂糖	2.5
酢	5
しょうが汁	0.1
昆布液体だしS	0.2
水	8

<作り方>

- ① きゅうりは塩もみした後輪切りにし、わかめは食べやすい大きさに切る。
- ② 醤油、砂糖、酢、しょうが汁、昆布液体だしS、水を混ぜ、合わせ酢を作る。
- ③ きゅうり、わかめ、麩を合わせ酢に漬ける。
- ④ 麩が柔らかくなったら、器に盛る。

【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	カルシウム	リン	鉄	食塩分
きゅうり	20kcal	0.8g	0.1g	4.3g	206mg	43mg	9mg	14mg	0.2mg	0.5g



うま味調味料無添加

昆布液体だしS

使用レシピ

★たまご雑炊★



1人前

材料名	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。

【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	カルシウム	リン	鉄	食塩分
雑炊	209kcal	8.8g	3.4g	33.6g	900mg	182mg	27mg	114mg	0.7mg	2.3g

★具だくさんおでん★



1人前

材料名	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。

【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	カルシウム	リン	鉄	食塩分
おでん	178kcal	9.8g	7.0g	19.2g	680mg	389mg	188mg	163mg	1.9mg	1.7g



うま味調味料無添加

昆布液体だしS

使用レシピ

★あっさり春雨スープ★



1人前

材料名	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。

【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	カルシウム	リン	鉄	食塩分
春雨	54kcal	4.4g	0.7g	7.2g	956mg	115mg	10mg	49mg	0.3mg	2.4g