



濃厚だし(鰹の素) 使用レシピ

～だしをとって冷ます手間がかからず、作業時間が短縮できます～

★だし巻玉子★ 1人前

かつおだしの上品な味わいが楽しめる1品です。



材料名	数量(g)
鶏卵	50
濃厚だし(鰹の素)	1.4
薄口醤油	3.2
みりん	3
水	18.6
油	適量

<作り方>

- ① 卵を割りほぐし、溶いておく。
- ② ①に濃厚だし(鰹の素)、薄口醤油、みりん、水を加えてよく混ぜ合わせる。
- ③ 鍋に油を入れて熱し、だし巻玉子を焼く。

【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	リン	カルシウム	鉄	食塩分
だし巻	85kcal	6.4g	5.2g	1.7g	273mg	78mg	95mg	26mg	0.9mg	0.7g

★切干大根★ 1人前

だしを濃厚だし(鰹の素)を使用することによって、食欲をそそる香り高いジューシーな切り干し大根です。



材料名	数量(g)
切干大根(水戻し後)	約30
人参	9
油揚げ	2.5
ちくわ	2.5
いんげん	1.5
サラダ油	1.8
濃厚だし(鰹の素)	3.2
水	30
砂糖	3.8
濃口醤油	4.5

<作り方>

- ① 鍋を火にかけ、サラダ油を加え人参、切干大根を炒める。
- ② ①に油揚げ、ちくわを加え、さらに炒める。
- ③ ②に濃厚だし(鰹の素)、水、砂糖を加え一煮立ちしたら、中火にし5分程煮る。
- ④ ③に醤油を加え10分程煮る。
- ⑤ ④が冷めたら、いんげんを加える。

<下処理>

切干大根：1時間程水戻しし、水気をきる、人参：3×3×40mm、油揚げ：油抜きして短冊切り、ちくわ：半月切り、いんげん：さっとゆで斜めに切る

【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	リン	カルシウム	鉄	食塩分
切干し	68kcal	1.6g	2.7g	9.6g	300mg	246mg	33mg	45mg	0.8mg	0.8g



濃厚だし(鰹の素) 使用レシピ

～だしをとって冷ます手間がかからず、作業時間が短縮できます～

★茶碗蒸し★ 1人前

濃厚だしの自然な味わいが素材の味を生かした1品です。



材料名	数量(g)
鶏卵	40
とりささみ水煮フレーク	10
かまぼこ	5
むきえび	5
生しいたけ	5
みつば	3
濃厚だし(鰹の素)	8
塩	0.7
水	112

<作り方>

- ① 卵を割りほぐし、濃厚だし(鰹の素)、塩、水を加えて混ぜ合わせる。
- ② かまぼこ、生しいたけは食べやすい大きさに切る。
- ③ 器にとりささみ水煮フレーク、かまぼこ、むきえび、生しいたけを入れ、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	リン	カルシウム	鉄	食塩分
茶碗蒸し	81kcal	9.1g	4.3g	1.0g	433mg	129mg	112mg	27mg	0.9mg	1.1g

★かけそば★ 1人前

濃厚だしを使用すると、いつも安定したおいしさを提供することができます。



材料名	数量(g)
そば(ゆで)	200
小松菜	20
生しいたけ	10
かまぼこ	12
長ねぎ	4
濃厚だし(鰹の素)	19
濃口醤油	22
みりん	2.5
砂糖	5.5
塩	0.4
水	175

<作り方>

- ① 小松菜をゆで、食べやすい大きさに切る。
- ② かまぼこは食べやすい大きさに切り、長ねぎは小口切りにする。
- ③ 鍋に濃厚だし(鰹の素)、水を加えてだし汁を作る。
- ④ 別の鍋に、濃口醤油、みりん、砂糖、塩を加えて熱し、かえしを作る。
- ⑤ ②のかえしに①のだし汁を加えてひと煮立ちさせ、しいたけ、かまぼこを入れて下煮する。
- ⑥ 器にゆでたそばを盛り、⑤のつゆを注ぎ、小松菜、しいたけ、かまぼこ、長ねぎをのせる。

【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	リン	カルシウム	鉄	食塩分
かけそば	326kcal	13.9g	2.2g	63.2g	1,560mg	331mg	230mg	64mg	2.7mg	4.0g



濃厚だし(鰹の素) 使用レシピ

～だしをとって冷ます手間がかからず、作業時間が短縮できます～

★とりと野菜の炊き込みご飯★ 1人前

炊くときに入れるだけで、かつおだしの風味豊かな、おいしい炊き込みご飯できあがります。



材料名	数量(g)
精白米	90
とりささみ水煮フレーク	20
人参	10
ごぼう	10
ひじき	2
濃口醤油	6
酒	2
塩	0.6
濃厚だし(鰹の素)	9
水	126

<作り方>

- ① 米を研ぎ、水を切っておく。
- ② 人参は細切り、ごぼうはさがきにし、ひじきは水につけて戻しておく。
- ③ 米に濃口醤油、酒、塩、濃厚だし(鰹の素)、水を入れてよく混ぜ合わせ、とりささみ水煮フレーク、人参、ごぼう、ひじきを加えて炊く。

【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	リン	カルシウム	鉄	食塩分
炊き込み	360kcal	11.0g	1.0g	73.7g	684mg	298mg	138mg	43mg	2.1mg	1.7g

★高野豆腐の煮物★ 1人前

忙しい朝でも簡単に、かつおだしのうま味たっぷりの煮物が簡単に出来上がります。



材料名	数量(g)
高野豆腐	15
生しいたけ	10
絹さや	1
濃厚だし(鰹の素)	8
砂糖	4.5
みりん	3
濃口醤油	1.5
塩	1.2
水	117

<作り方>

- ① 高野豆腐を水戻しして、食べやすい大きさに切る。
- ② 生しいたけは薄くスライスし、絹さやは下ゆでして食べやすい大きさに切る。
- ③ 鍋に濃厚だし(鰹の素)、砂糖、みりん、濃口醤油、塩、水を加えて熱し、高野豆腐、生しいたけを加えて煮含める。
- ④ 皿に盛り、絹さやを飾る。

【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	リン	カルシウム	鉄	食塩分
高野豆腐	108kcal	8.1g	5.0g	7.3g	620mg	54mg	147mg	101mg	1.1mg	1.6g



濃厚だし(鰹の素) 使用レシピ

～だしをとって冷ます手間がかからず、作業時間が短縮できます～

★ほうれん草のごま和え★ 1人前

濃厚だしを使用することで簡単に、だしのうま味がきいた和え物が出来上がります。



材料名	数量(g)
ほうれん草(ゆで)	55
すりごま	3
砂糖	3
濃口醤油	2.5
濃厚だし(鰹の素)	2

<作り方>

- ① ほうれん草をゆで、食べやすい大きさに切る。
- ② すりごま、砂糖、濃口醤油、**濃厚だし(鰹の素)**をよく混ぜ合わせ、ほうれん草と和える。

【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	リン	カルシウム	鉄	食塩分
ごま和え	45kcal	2.3g	1.9g	6.0g	150mg	295mg	46mg	75mg	0.8mg	0.4g

★ひじきの煮もの★ 1人前

食物繊維やミネラルの多いひじきに、だしをベースにしっかりとした味付けにしました。



材料名	数量(g)
芽ひじき(乾5g)水戻し後	約30
人参	10
油揚げ	5
こんにやく	15
きぬさや	1.5
サラダ油	1.2
濃厚だし(鰹の素)	2.1
水	18
砂糖	5.4
清酒	1.8
みりん	1.2
濃口醤油	5.4
仕上がり数量	約65g

<作り方>

- ① 鍋に油を熱し、水をしぼったひじきを入れ、続いて人参、油揚げ、こんにやくを炒める。
- ② ①に**濃厚だし(鰹の素)**、水、砂糖を加え一煮立ちしたら、中火にし5分程煮る。
- ③ ②に醤油を加え10分程煮る(煮汁がほとんどなくなるまで)。
- ④ ③が冷めたら、きぬさやを加える。

<下処理>

ひじき：ひじきはさっと洗ってたっぷりの水につけて戻す(20～30分)。手で静かにすくってザルに上げ、長いものは3～4cmに切る、油揚げ：油抜きして短冊切り、人参：3×3×40mm、こんにやく：短冊切り、きぬさや：さっとゆで斜めに切る

【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	リン	カルシウム	鉄	食塩分
ひじき	72kcal	2.1g	2.9g	10.8g	385mg	282mg	31mg	96mg	3.2mg	1.0g



濃厚だし(鰹の素) 使用レシピ

～だしをとって冷ます手間がかからず、作業時間が短縮できます～

★豚汁★ 1人前

味わい豊かなだし汁が、素材や味噌を引き立てたおいしい豚汁です。



材料名	数量(g)
豚肉(バラ肉)	20
じゃがいも	20
大根	15
ごぼう	8
人参	6
青ねぎ	1
濃厚だし(鰹の素)	15
水	135
味噌	12
ごま油	2

<作り方>

- ① 豚肉、じゃがいも、大根、ごぼう、人参を食べやすい大きさに切り、青ねぎは小口切りにする。
- ② 熱した鍋にごま油を入れ、豚肉、じゃがいも、大根、ごぼう、人参を加えて炒める。
- ③ 濃厚だし(鰹の素)、水、を加え、具材が柔らかくなるまで煮る。
- ④ 味噌を入れて溶かす。
- ⑤ 器に盛り、青ねぎを散らす。

【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	リン	カルシウム	鉄	食塩分
豚汁	147kcal	5.6g	9.7g	8.8g	626mg	305mg	79mg	59mg	1.3mg	1.6g

★はまぐりのすまし汁★ 1人前

上品なはまぐりのすまし汁です。とてもクリアなすまし汁に仕上がります。



材料名	数量(g)
はまぐり(殻つき)	30
かまぼこ	5
みつば	0.5
濃厚だし(鰹の素)	15
水	135
醤油	3
塩	0.7

<作り方>

- ① かまぼこ、みつばを食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に、濃厚だし(鰹の素)、水、はまぐりを入れて熱し、かまぼこを加えて火を通す。
- ③ 醤油、塩で味を調える。
- ④ 器に盛り、みつばを飾る。

【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	リン	カルシウム	鉄	食塩分
すまし汁	20kcal	3.1g	0.2g	1.4g	746mg	91mg	45mg	42mg	0.8mg	1.9g



濃厚だし(鰹の素) 使用レシピ

～だしをとって冷ます手間がかからず、作業時間が短縮できます～

★和風醤油ラーメン★ 1人前

トッピング具材のアレンジで、いろいろな和風醤油ラーメンが楽しめます。



材料名	数量(g)
中華めん(乾)	70
焼き豚	15
ゆで卵	25
なると	10
長ねぎ	8
メンマ	10
海苔	2
醤油ラーメンスープ	36
濃厚だし(鰹の素)	20
水(湯)	280

<作り方>

- ① 焼き豚、なると、長ねぎを食べやすい大きさに切る。
 - ② 醤油ラーメンスープ、濃厚だし(鰹の素)と湯を混ぜ合わせ、スープを作る。
 - ③ 器に②のスープ、ゆでた中華めんを盛り、焼き豚、ゆで卵、なると、長ねぎ、メンマ、海苔を飾る。
- ※ 香り舞花かつお はさいをトッピングとしてお使いいただくと、かつおの風味が良くなり、一層おいしくなります。

【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	カルシウム	鉄	食塩分
ラーメン	424kcal	20.9g	7.0g	66.1g	2,911mg	378mg	216mg	76mg	1.5mg	7.4g

★和風醤油ラーメンのレシピで使用した商品★



濃厚だし(鰹の素)

- 水又はお湯で薄めるだけで、簡単に本格的なひきたてのかつおだしができる無菌充填の液体だしです。
- かつおが本来持っているうま味をあますところなく引き出しただし汁です。



醤油ラーメンスープ

- ガラ(豚、鶏)、香味野菜、香辛料をバランス良く配合しました。
- じっくりと煮込んだ濃厚スープに、隠し味として焼きあごパウダーを加えた、大変コクのある本格的醤油ラーメンスープです。



香り舞花かつお はさい

- 上質なかつお節を使用した破碎品です。
- トッピングとしてお使いいただくとかつおの風味が一層よくなりおいしくなります。