

うま味で手軽に
塩分コントロール

できる
だし

海老とこうやの炊き合わせ

1食分の食塩相当量

1.0g

(煮汁を残した場合)

【材料】4人前

できるだし

魚介ブレンドだしパック	1袋
水	600cc
旭松 あさひ豆腐	3枚
海老	8尾
さやいんげん	40g
濃口醤油	小さじ2
砂糖	大さじ1
酒	大さじ1
みりん	大さじ1
塩	小さじ1/2

【作り方】

- ①鍋に水600ccとできるだし魚介ブレンドだしパック1袋を入れ火にかけ、沸騰したら中火で5分煮だし、火を止めてパックを取り出します。
- ②こうや豆腐は水戻しし、水気を切って、1個を4等分にします。
- ③①の鍋に、調味料と、②のこうや豆腐を入れ、15分ほど煮ます。
- ④③に殻をむいて背わたを取った海老を加えて火を通します。ゆでたさやいんげんを盛り合わせます。



うま味で手軽に
塩分コントロール

できる
だし

炒り豆腐

1食分の食塩相当量
1.0g

【材料】8人前

できるだし

7種の野菜と青森ほたてのだし 80cc

できるだし

青森野菜ミックス 20g

旭松 粉豆腐

120g

水

720cc

濃口醤油

大さじ1/2

砂糖

大さじ1



【作り方】

- ①鍋に、水、できるだし7種の野菜と青森ほたてだし、できるだし青野菜ミックスを入れ、火にかけます。
- ②①の鍋に調味料を入れ、沸騰したら粉豆腐を入れ、ふたをして弱火で2分煮ます。
- ③ふたをとり、中火で5分くらい、水気がなくなる程度まで炒り煮します。



うま味で手軽に
塩分コントロール

できる
だし

青森野菜だしのトマトパッツア

1食分の食塩相当量
1.2g

【材料】2人前

できるだし	
青森野菜ミックス	1カップ
たら	2切れ
塩	少々(0.5g)
ベビーほたて	8個
プチトマト	6個
ブロッコリー	1/2株
カゴメ	
基本のトマトソース	1缶
水	150ml
黒こしょう・パセリ	少々

【作り方】

- ①たらに少量の塩を軽くふり、下味をつけておく。
- ②フライパンに基本のトマトソース・「できるだし 青森野菜ミックス」・水を入れ、軽く混ぜる。
- ③ブロッコリーは小房に分ける。
- ④②のフライパンに材料を並べる。ふたをして蒸し煮にする。（※沸騰したら中弱火で10分）
- ⑤仕上げにお好みで、黒こしょう・刻んだパセリを散らす。



うま味で手軽に
塩分コントロール

できる
だし

青森りんごとごぼうの肉巻

1食分の食塩相当量
0.6g

【材料】4人前

<青森だしケチャップソース>

- できるだし
7種の野菜と青森ほたてのだし
小さじ2
- カゴメトマトケチャップ
大さじ3
- りんごのすりおろし
大さじ2
- 水
大さじ2
- 豚薄切り肉
8枚
- りんご
1 / 2個
- ごぼう
1 / 2本
- パプリカ
1 / 2個
- 小麦粉
適量
- サラダ油
大さじ1

【作り方】

- ①りんごと野菜はスティック状に切る。
- ②豚肉を広げ、①を巻き、全体に小麦粉をふるう。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、巻き終わりを下にして転がしながら全体を焼く。
- ④③に<青森だしケチャップソース>を加えてふたをして、1分ほど蒸し、煮からめる。



うま味で手軽に
塩分コントロール

できる
だし

豚バラと豆腐のハリハリカレー鍋 (うどんあり)

1食分の食塩相当量
3.0g(スープ含む)

【材料】4人前

できるだし

7種の野菜と青森ほたてのだし	大さじ1
豚バラ	400g
水菜	1袋
木綿豆腐	1/2丁
えのきだけ	1袋
長ねぎ	2本
ゆでうどん	2玉
ハウス プライムジャワカレー中辛	4皿分
水	6カップ



【作り方】

- ①水菜は3等分にし、豆腐は4等分に、長ねぎは10cm程度の長さに切っておく。
- ②鍋に水を入れて火にかけ、沸騰してきたら「できるだし」を加える。
- ③いったん火を止め、プライムジャワカレーを少しずつ振り入れて、溶けるまで混ぜる。
- ④再び火にかけ、煮立ってきたら中火にし、①の水菜以外の具材を全て加えてふたをする。
仕上げに水菜を加えてさっと火を通す。
- ⑤鍋の最後にうどんを加えて煮込む。



うま味で手軽に
塩分コントロール

できる
だし

豚バラと豆腐のハリハリカレー鍋

1食分の食塩相当量
2.7g(スープ含む)

【材料】4人前

できるだし

7種の野菜と青森ほたてのだし	大さじ1
豚バラ	400g
水菜	1袋
木綿豆腐	1/2丁
えのきだけ	1袋
長ねぎ	2本
ハウス プライムジャワカレー中辛	4皿分
水	6カップ



【作り方】

- ①水菜は3等分にし、豆腐は4等分に、長ねぎは10cm程度の長さに切っておく。
- ②鍋に水を入れて火にかけ、沸騰してきたら「できるだし」を加える。
- ③いったん火を止め、プライムジャワカレーを少しずつ振り入れて、溶けるまで混ぜる。
- ④再び火にかけ、煮立ってきたら中火にし、①の水菜以外の具材を全て加えてふたをする。
仕上げに水菜を加えてさっと火を通す。



うま味で手軽に
塩分コントロール

できる
だし

ホタテの和風レモンクリーム煮

【材料】4人前

1食分の食塩相当量
1.2g

できるだし

7種の野菜と青森ほたてのだし 大さじ2

ホタテ貝柱	8~12個
米粉①	適量
玉ねぎ	1個
ぶなしめじ	1パック
にんじん	1/2本
サラダ油	大さじ2
米粉②	大さじ2
鶏がらスープの素	小さじ2
水・豆乳	各300ml
ポッカレモン100	大さじ1
水菜	30g



【作り方】

- ①ホタテはキッチンペーパーで水気を取り、米粉①をまぶす。玉ねぎ・にんじんは薄切り、しめじは小房に分ける。水菜はざく切りにする。
- ②フライパンに油を入れて熱し、ホタテを並べて両面さっと焼いて取り出す。ここに玉ねぎ、にんじんを入れ、しんなりするまで炒める。
- ③②に米粉②を入れ、粉っぽさがなくなるまで炒める。ここに「できるだし」・鶏がらスープの素を入れ、次に水を2~3回に分けて入れ、とろみがつくまで炒める。
- ④③にしめじ・豆乳を入れて混ぜ合わせ、煮立ったらホタテを戻し入れる。
- ⑤④が再び煮立ったところへポッカレモン100をまわし入れ、サッと混ぜ合わせ火を止める。器に盛り、水菜を添える。

