

「できるだし」は、青森県内で生産された農林水産物の  
合計重量が原材料のうち最も高い割合を占めるだし商品です。



## 液体 青森県産昆布煮干



規 格 1.8L

賞味期限 270日

保 管 直射日光を避けて冷暗所保存

アレルギー物質  
該当原材料 大豆

原材料名	県 産	原材料名	県 産
昆布エキス	○	調味料	
昆 布	○	トレハロース	
食 塩		セルロース	
水 飴		増粘多糖類	
異性化液糖		酸 味 料	
煮干粉末	○		

お問合せ

株式会社ヤマイシ TEL 017-764-2707

販売者：株式会社 ヤマイシ TEL 017-764-2707

### 商品特徴

青森県産の昆布を使った液体だしです。

これ1本での調理はもちろん、煮干しやかつお節など魚介系のだしや、鶏肉など動物系のだしに合わせることで、手軽にうま味の相乗効果が得られます。

液体なので、どんな料理にも活用でき、また、昆布だしはどの料理とも相性が良く、幅広くご利用いただけます。

### 調理方法

うどんの汁（1人前）：大さじ1（16.7g）

味噌汁（3～4人前）：小さじ1（5.6g）

### 取扱上の留意点

直射日光を避けて冷暗所で保存してください。

開封後は冷蔵庫で保存し、お早めにお使いください。

### 栄養成分（100g中）五訂増補

エネルギー	53kcal
水分	72.7g
たんぱく質	4.3g
脂 質	0.0g
炭水化物	9.6g
ナトリウム	5007mg
食塩相当量	12.7g

液体 青森県産昆布煮干

# 肉ごぼううどん

10分

春

主食

+

汁



「できるだし」使って減塩しよう!  
ワンポイントアドバイス

液体青森県産昆布煮干のうま味と、具材からのうま味の相乗効果が味わえます。ごぼうと牛肉にしっかり味がついているので、つゆは塩分控えめでもおいしく食べられます。

材料・分量

分量【1人分(g)】

材料 (カッコ) は切り方	3歳以上児	小学校中学年	成人
ゆでうどん	100	143	186
★ごぼう (ささがき)	20	29	37
★牛肉 [薄切り肉] (1cm幅細切り)	15	21	28
★にんじん (千切り)	5.0	7.1	9.3
清酒	2.0	2.9	3.7
上白糖	3.0	4.3	5.6
こいくちしょうゆ	3.0	4.3	5.6
液体 青森県産昆布煮干	4.0	5.7	7.4
A 水	100	143	186
★ほうれんそう [ゆで] (3cmカット)	10	14	19
★ゆで卵 (1/4カット)	12	17	22
★長ねぎ (小口切り)	1.0	1.4	1.9

栄養価

	3歳以上児	小学校中学年	成人
エネルギー (kcal)	187	267	348
たんぱく質 (g)	8.3	11.8	15.5
脂質 (g)	3.3	4.6	6.1
食塩相当量 (g)	1.3	1.9	2.4
だしを使用しない場合の食塩相当量 (g)	1.7	2.4	3.2



作り方

- 鍋に油 (分量外) をひき、ごぼうを炒める。
- 次ににんじんを入れ、牛肉も入れほぐしながら炒める。
- 肉に火が通ったら、清酒を入れ、次に上白糖を入れて溶かすように混ぜる。
- こいくちしょうゆを入れて、さらに炒める。汁気がなくなるまで煮詰めたら、火を消す。
- Aを鍋で沸かし、つゆを作る。
- 丼にゆでうどんを入れ、5のつゆを注ぐ。
- うどんの上に、4とBの具材を乗せる。

## 液体 青森県産昆布煮干

# だし香る ごんぼから揚げ

20分

秋

主菜



「できるだし」使って減塩しよう!  
ワンポイントアドバイス

味付けは、液体青森県産昆布煮干のみ。鶏肉、ごぼう、昆布、煮干しのうま味で減塩できます。また、うま味の相乗効果でおいしく調理できます。

## 材料・分量

分量【1人分(g)】

材 料 (カッコ) は切り方	3歳以上児	小学校中学年	成 人
★鶏もも肉〔皮あり〕	48	69	90
清酒	2.7	3.8	5.0
A 液体 青森県産昆布煮干	2.7	3.8	5.0
薄力粉	4.3	6.2	8.0
水	1.6	2.3	3.0
★ごぼう (ささがき)	11	15	20
かたくり粉	4.3	6.2	8.0
揚げ油	7.0	10	13



## 作り方

- 1 鶏もも肉を約30gに切り分け、Aをもみこむ。
- 2 ごぼうは、水にさらしてアクを抜く。
- 3 薄力粉と水を混ぜて衣を作り、もも肉に付ける。
- 4 水をよく切ったごぼうに、かたくり粉をまぶす。
- 5 3のもも肉に、4のごぼうをまんべんなく付ける。
- 6 170℃の油で揚げる。

## 栄養価

	3歳以上児	小学校中学年	成 人
エネルギー (kcal)	202	289	377
たんぱく質 (g)	8.4	12.1	15.8
脂質 (g)	13.8	19.8	25.8
食塩相当量 (g)	0.4	0.6	0.7
だしを使用しない場合の食塩相当量 (g)	0.4	0.6	0.8

液体 青森県産昆布煮干

# ふわふわ五目揚げの だしあんかけ

45分  
うち、乾しいたけを戻す時間15分



「できるだし」使って減塩しよう!  
ワンポイントアドバイス

食塩の代わりに、液体 青森県産昆布煮干を使用することで、素材からのうま味にだしのうま味が加わり、少量の塩分でも味わい豊かに仕上がります。あんかけにすることで薄味でも味をしっかり感じることができます。だしあんは、ほうれんそうのおひたしなどに、しょうゆの代わりにかけてもおいしく減塩できます。



材料・分量

分量【1人分(g)】

材 料 (カッコ) は切り方	3歳以上児	小学校中学年	成 人
木綿豆腐	56	80	104
★ながいも	7.0	10	13
★鶏ひき肉	7.0	10	13
しょうが(汁)	0.4	0.5	0.7
清酒	0.4	0.5	0.7
★ごぼう(ささがき)	3.5	5.0	6.5
★にんじん(千切り)	3.5	5.0	6.5
★さやいんげん(小口切り)	3.5	5.0	6.5
★乾しいたけ(薄切り)	0.4	0.5	0.7
炒め油	0.2	0.3	0.4
上白糖	0.4	0.5	0.7
A こいくちしょうゆ	0.6	0.8	1.0
液体 青森県産昆布煮干	1.4	2.0	2.6
乾しいたけだし〔戻し汁〕	5.6	8.0	10
かたくり粉	1.1	1.5	2.0
揚げ油	3.5	5.0	6.5
＜だしあん＞			
B 水	18	25	33
液体 青森県産昆布煮干	1.1	1.6	2.1
こいくちしょうゆ	0.6	0.8	1.0
かたくり粉	1.1	1.5	2.0
水	2.1	3.0	3.9

水溶きかたくり粉

栄養価

	3歳以上児	小学校中学年	成 人
エネルギー (kcal)	110	156	203
たんぱく質 (g)	5.4	7.7	10.0
脂質 (g)	7.1	10.1	13.2
食塩相当量 (g)	0.5	0.7	0.9
だしを使用しない場合の食塩相当量 (g)	0.6	0.9	1.2



作り方

- ＜ふわふわ五目揚げを作る。＞  
乾しいたけを水で戻して、切る。(戻し時間15分) 乾しいたけだしはAで使用する。
- 豆腐に重しをのせ、水気を切った後、泡立器でまんべんなくつぶす。
- ながいもは皮をむき、すりおろす。
- 鶏ひき肉は、しょうが汁と清酒を振りかける。
- 4の鶏ひき肉を炒め、次に、ごぼう、にんじん、乾しいたけ、さやいんげんの順に炒め、Aを加えて煮る。少し冷まして、味を含ませる。
- 2、3、5とかたくり粉をよく混ぜ合わせ、人数分に等分し、形を整える。
- きつね色になるまで、170℃の油で揚げる。(約5分)
- ＜だしあんを作る。＞  
鍋にBを入れて火にかけ、水溶きかたくり粉を入れてとろみをつける。
- 7を器に盛り、8をかける。

## 液体 青森県産昆布煮干

# 牛肉と根菜の ゴロゴロスープ

60分

通年



+



「できるだし」使って減塩しよう!  
ワンポイントアドバイス

液体青森県産昆布煮干のうま味と、牛肉と野菜のうま味が深みを出し、おいしさが広がります。

## 材料・分量

分量【1人分(g)】

材 料 (カッコ) は切り方	3歳以上児	小学校中学年	成 人
★牛もも肉 (2cm角)	27	38	50
たまねぎ (1~2cm角)	16	23	30
★にんじん (1~2cm角)	11	15	20
★ごぼう (1~2cm角)	11	15	20
★だいこん (1~2cm角)	11	15	20
こいくちしょうゆ	2.2	3.1	4.0
こしょう	0.02	0.03	0.04
液体 青森県産昆布煮干	1.3	1.9	2.5
★みつば (3cmカット)	1.6	2.3	3.0
水	81	115	150



## 作り方

- 鍋に水とAの材料を加えて、弱火で煮込む。(約50分)
- 材料が柔らかくなったらBを加え、更に煮込む。(約10分)
- 器に盛り付け、みつばを添える。

## 栄養価

	3歳以上児	小学校中学年	成 人
エネルギー (kcal)	73	103	135
たんぱく質 (g)	6.3	8.9	11.7
脂質 (g)	2.9	4.1	5.4
食塩相当量 (g)	0.5	0.7	1.0
だしを使用しない 場合の食塩相当量 (g)	0.6	0.9	1.2

液体 青森県産昆布煮干

# 干草焼き

25分

春

主菜



「できるだし」使って減塩しよう!  
ワンポイントアドバイス

液体青森県産昆布煮干のだしに、鶏肉と乾しいたけのうま味が変わり、うま味の相乗効果でさらに減塩効果につながります。塩蔵わかめは、しっかり塩抜きしましょう。

## 材料・分量

分量【1人分(g)】

材料 (カッコ) は切り方	3歳以上児	小学校中学年	成人
★全卵	27	38	50
★にんじん (千切り)	5.4	7.7	10
★ほうれんそう [ゆで] (2cmカット)	5.4	7.7	10
★乾しいたけ (千切り)	0.3	0.4	0.5
★塩蔵わかめ (2cmカット)	0.3	0.4	0.5
★鶏ひき肉	4.3	6.2	8.0
油	0.2	0.3	0.4
うすくちしょうゆ	0.6	0.9	1.2
液体 青森県産昆布煮干	2.0	2.9	3.8
みりん	0.8	1.2	1.5



## 作り方

- 乾しいたけは、水で戻して切る。  
塩蔵わかめは、塩抜きして切る。
- フライパンに油をひき、鶏ひき肉を軽く炒め、うすくちしょうゆで味付ける。
- 卵を溶きほぐし、1、2、Aを混ぜ合わせ、Bを加えて65mmのホテルパンに流し、予熱したスチコンで加熱する。  
(コンビモード170℃15分・蒸気量40%)
- 焼きあがったら切り分け、器に盛り付ける。

## 栄養価

	3歳以上児	小学校中学年	成人
エネルギー (kcal)	59	83	109
たんぱく質 (g)	4.4	6.2	8.1
脂質 (g)	3.6	5.1	6.7
食塩相当量 (g)	0.5	0.8	1.0
だしを使用しない場合の食塩相当量 (g)	0.7	1.1	1.4