

関西おだしの
だし巻き卵

関西おだしの だし巻き卵

材料(2人分)

○関西おだし大さじ6(基本のおだし)

○玉子4個

○みりん小さじ2

○油適量



Point

おだしとみりんのみの味付けで優しい味付けです。

作り方

- ①卵をボールに割って溶きほぐし、おだしとみりんをいれて混ぜる。
- ②熱した卵焼き器に油少々をひき、卵液を5mmの深さくらい入れる。
- ③②がかたまりかけたら、巻いていく。
- ④③に卵液を足しながら、巻いていく。

だし蔵

検索

稲垣飛鳥の
簡単おだしレシピ



つぶだしポン酢のおろしハンバーグ

ハンバーグのソース材料(2人分)

- つぶだしポン酢50cc
- 水100cc ○みりん50cc
- 片栗粉小さじ2分の1 ●水大さじ1



作り方

- ①材料を入れた鍋を中火にかけ、沸騰したら弱火にして●を混ぜた水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。

ハンバーグの材料(8個分)

- 合挽き肉400g ○たまねぎ1個
- パン粉50g ○牛乳50cc
- 卵2個 ○塩コショウ

作り方

- ①みじん切りにした玉ねぎは、適量の油をひいたフライパンで透明になるまで炒めて冷ます。
- ②ボールに材料はすべて入れ、冷めた①も入れ手でよくこねる。
- ③②の種をフライパンで両面焼く。

つぶだしポン酢の
おろしハンバーグ

だし蔵

検索

稲垣飛鳥の
簡単おだしレシピ



だしポン酢の唐揚げ

材料(2人分)

- 鶏むね肉1枚(そぎ切りにする)
- だしポン酢大さじ2
- ごま油大さじ1
- 塩小さじ2分の1
- コショウ少々



Point

ポン酢の酸味は、ほのかに残るくらいでとてもいい味になります。子どもにも大好評です。

作り方

- ①材料を全てビニール袋(2重にする)に入れて半日漬け込む。片栗粉をまぶして、多めの油で揚げ焼きにする。

※柚子胡椒だしドレッシングをかけてもおいしい。

だしポン酢の
唐揚げ

だし蔵

検索

稲垣飛鳥の
簡単おだしレシピ





関西おだしの
かぶと魚河岸あげの煮物

関西おだしの かぶと魚河岸あげの煮物

材料(2人分)

- かぶ2個8分の1にカットする
- 魚河岸あげ4つ(半分に切る)
- みりん大さじ2
- 関西おだし(基本のおだし)



おだしとみりんのみの味付けで優しい味付けです。

作り方

- ①鍋に水400ccと関西おだし1袋を入れて火にかけ、沸騰したら弱火にして残りの材料を入れ、20分くらい汁気が少なくなるまで蓋をして煮る。

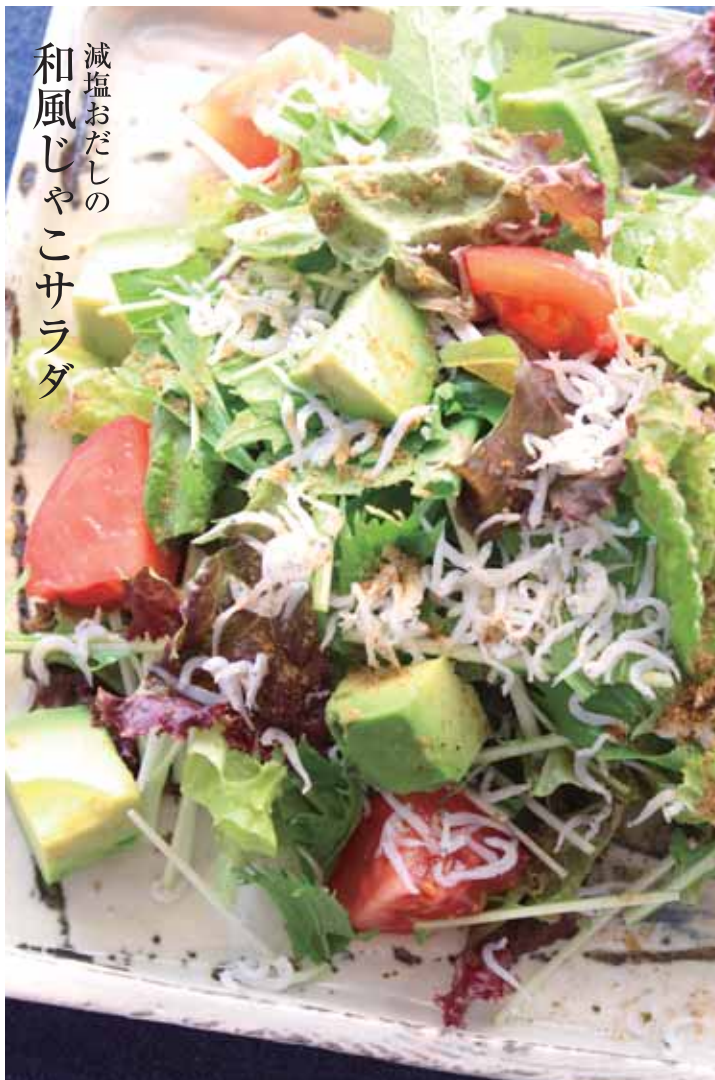
だし蔵

検索

稲垣飛鳥の
簡単おだしレシピ



減塩おだしの
和風じゃこサラダ



減塩おだしの 和風じゃこサラダ

材料(2人分)

- サニーレタス4枚(適当な大きさにちぎる)
- トマト大1個(16分の1に切る)
- 水菜1束(2cm幅に切る)
- アボカド1個(1cm角くらいに切る)
- しらす20g
- 減塩だし2分の1袋(袋を破る)



Point しらすと減塩だしの塩分が
ヘルシーなかけるドレッシングです。

作り方

- ①野菜をちぎってあらい、お皿に盛り付ける。
- ②しらすを野菜にちらし、その上に
減塩だしをふりかける。

※お好みでオリーブオイルをかけてもいいです。

だし蔵

検索

稲垣飛鳥の
簡単おだしレシピ

野菜おだしの ポトフ

材料(2人分)

- 豚肩ロース300g(一口大に切る)
- 玉ねぎ1個(くし切り)
- にんじん1本(乱切り)
- かぶ2玉(6等分に切る)
- じゃがいも大2個(一口大に切る)
- キャベツ200g
- ウインナー4本(半分に切る)
- 水800cc
- 塩コショウ
- 野菜おだし2袋(袋を破る)
- ローリエ2枚



Point

野菜たっぷりに野菜のおだしで煮ているので、
ふんだんに野菜がとれます。
20分ほどでお肉もとても柔らかくなります。

作り方

- ①肉を炒めて軽く塩こしょうをしておく。
- ②キャベツ以外の野菜を入れて炒めて、水と野菜のおだしとローリエを入れて、上にキャベツを乗せて20分ほど煮る。

だし蔵

検索

稲垣飛鳥の
簡単おだしレシピ



野菜おだしのポトフ





野菜おだしの
炊き込みごはん

野菜おだしの 炊き込みごはん

材料(2人分)

- 米2合
- 野菜おだし1袋(袋を破る)
- にんじん(大きめのみじん切り) 30g
- 玉ねぎ8分の1個(みじん切り)
- ピーマン2分の1個(大きめのみじん切り)
- ベーコン2枚(1cm幅の短冊切り)
- 冷凍コーン大さじ3
- 塩小さじ2分の1
- バター大さじ1(お好み)



炊飯器でできる、洋風炊き込みごはん。
これを卵でまいてもおいしいですよ〜〜

作り方

- ①お米は普通通りに洗って表示より少し少なく水を入れておく。
- ②①に野菜おだしの中身と塩を入れて混ぜ、バター以外の材料を入れて普通に炊飯する。(早炊きでも大丈夫です。)
- ③炊き上がりにお好みでバターを混ぜる。

だし蔵

検索

稲垣飛鳥の
簡単おだしレシピ





炒め玉葱醤油
だしドレッシング
パスタ

炒め玉葱醤油
だしドレッシング パスタ

材料(2人分)

- 豚バラスライス肉150g
- 長ネギ1本(斜めにスライス)
- パスタ180g(1%の塩分で湯がしておく)
- 炒めたまねぎドレッシング大さじ3
- 塩コショウ少々
- 青じそ4枚(千切りにする)
- サラダ油大さじ2分の1
- にんにく1かけ(みじん切り)



作り方

- ①パスタを湯がいている間に、弱火にかけたフライパンにサラダ油とにんにくを入れて香りを出す。
- ②①に豚肉を入れて色が変わるまで炒めたら、長ネギを加えて炒め軽く塩コショウをして炒め玉葱醤油ドレッシングを加える。
- ③②に湯がいたパスタを入れ、全体を混ぜてお皿に盛り、千切りにした大葉をトッピングする。

だし蔵

検索

稲垣飛鳥の
簡単おだしレシピ



減塩おだしの おむすび

材料(2人分)

- ご飯250g
- 減塩おだし小さじ1(袋を破る)



とにかく簡単!ぜひ作ってみてください!
野菜のおだしで作ってもおいしいです。

作り方

- ①材料を混ぜて、にぎる。

減塩おだしの
おむすび

だし蔵

検索



稲垣飛鳥の
簡単おだしレシピ

関西おだしの
焼きうどん



関西おだしの 焼きうどん

材料(2人分)

- ゆでうどん2玉
- 豚こま切れ100g
- ちくわ2本(斜め切り)
- ピーマン1個(細切り)
- しめじ半株 ○にんじん30g(細切り)
- キャベツ1枚(ざく切り)
- 関西おだし1袋(袋を破る)
- サラダ油大さじ2分の1
- 水60cc ○しょうゆ(お好み)



Point だしの味をダイレクトに感じられる焼きうどんです。
野菜のおだしで作ってもおいしいです。

作り方

- ①うどんは、袋麺の場合はレンジで1分半チンしておく。
- ②熱したフライパンにサラダ油を入れ、肉を炒め色が変わったら、野菜・ちくわ・しめじを炒め、全体に火が回ったら塩コショウをする。
- ③②に①のうどんを入れ、水を入れて麺をほぐし、袋から出したおだしを入れて全体を混ぜる。

だし蔵

検索

稲垣飛鳥の
簡単おだしレシピ





減塩おだしの
すまし汁

減塩おだしの すまし汁

材料(2人分)

○減塩おだし(基本のおだし)

○貝類(はまぐりなど4つ)

○ミツバ



貝からいいおだしも出るので、
減塩だしのみでいただけます。

作り方

- ①減塩だしでとつただしに、貝を入れて、
貝が開くまで煮る。
- ②ミツバを散らす。

だし蔵

検索

稲垣飛鳥の
簡単おだしレシピ



野菜おだしの 豆腐ポタージュ

材料(2人分)

- 野菜のおだし(基本のおだし)
- 絹豆腐3こパックのもの2つ



Point

ノンオイル・ノン乳製品ですが濃厚でおいしいポタージュです。
夏は冷やして、冬は温めていただけてください。

作り方

- ①フードプロセッサーやミキサーに豆腐と野菜のおだし200ccを入れて攪拌する。

※トッピングに黒胡椒・オリーブオイルをかけてもおいしいです。

野菜おだしの
豆腐ポタージュ

だし蔵

検索

稲垣飛鳥の
簡単おだしレシピ





柚子胡椒だしドレッシング
チャーハン

柚子胡椒
だしドレッシング チャーハン

材料(2人分)

- ご飯360g
- お好みのひき肉100g
- 卵2個
- サラダ油大さじ1
- レタス2枚(一口大にちぎる)
- 柚子胡椒だしドレッシング大さじ2
- 塩コショウ



大人の味かと思いきや、子どもにも大好評!
お弁当にも最適です!

作り方

- ①卵をボールなどで溶きほぐし、熱して油をしいたフライパンで炒り卵を作り、取り出しておく。
- ②①のフライパンにひき肉を入れて色が変わるまで炒め、塩胡椒をしておく。
- ③②に温かいご飯を入れ、全体が均等になるように混ぜ、一口大にちぎったレタスと①の卵を入れて混ぜ、柚子胡椒だしドレッシングを入れて、全体が均一になるように混ぜる。

だし蔵

検索

稲垣飛鳥の
簡単おだしレシピ





柚子味噌だしドレッシング
大根ステーキ

柚子味噌 だしドレッシング 大根ステーキ

材料(2人分)

- 大根300g
- 水400cc
- 減塩だし1袋
- 油大さじ1
- 柚子味噌だしドレッシング大さじ2



Point

一度薄く下味をつけて柔らかく煮てあるので、他のドレッシングでのアレンジもききます。地味になりがちな大根メニューも焼くこと、ドレッシングで味付けをすることで立派なおかず！

作り方

- ①鍋に、水と減塩だし、皮をむいて8mmくらいの厚さのいちよう切りにした大根を入れて25分くらい、煮汁がなくなるまで煮る。そのまま冷ましておく。
- ②熱したフライパンに大さじ1の油をしき、①の大根を入れて片面ずつ、きつね色になるくらい焼く。
- ③②に柚子味噌だしドレッシングを入れ、香ばしい香りがしてくるくらい炒り付ける。

だし蔵

検索

稲垣飛鳥の
簡単おだしレシピ



関西おだしつゆの
鶏そぼろ



関西おだしつゆの 鶏そぼろ

材料(2人分)

- 鶏ひき肉300g
- 水200cc
- 関西おだしつゆ大さじ3



おだしつゆだけで、鶏そぼろができます！
そばろ丼にしたり、サラダのトッピングにしたり
常備菜としてあるととても便利です。

作り方

- ①材料を全て入れた鍋を火にかけ、沸騰したら弱火にして煮汁がなくなるまで煮る。

だし蔵

検索

稲垣飛鳥の
簡単おだしレシピ





白胡麻 だしドレッシング カーオマンガイ

材料(2人分)

○鶏もも肉1枚

(フォークで穴を開け、表面に塩コショウしておく。)

○白米2合

○しょうが1かけ(すりおろし)

○にんにく1かけ(すりおろし)

○ナンプラー大さじ1

○ウエイパー小さじ1

○白胡麻だしドレッシング

●きゅうり ●トマト ●レモン ●パクチー



タイ料理を簡単に
白胡麻だしドレッシングで!

作り方

- ① 洗ったお米を炊飯器に入れ、調味料・にんにく・しょうがを入れて混ぜ少なめの水加減にする。
- ② ①にフォークで穴を開けて表面に軽く塩コショウをした鶏肉の皮目を下にして入れ、炊飯する。
- ③ ②が炊き上がったら鶏肉をカットする。
お皿にご飯に盛り付け、鶏肉に白胡麻ドレッシングを
かけレモン・きゅうり・トマトなどをかざる。



稲垣飛鳥の
簡単おだしレシピ

だし蔵

検索

胡麻だしの
白和え



胡麻だしの 白和え

材料(2人分)

○もめん豆腐250g

(水をキッチンペーパーなどで切っておく)

○ほうれん草2本

(600wのレンジで1分加熱して5cm幅にカット)

○にんじん30g(細切りにしてレンジで2分加熱)

○胡麻だし大さじ2



作り方

- ①水切りした豆腐をすりこぎなどを使って滑らかにしそこへ加熱したほうれん草・にんじん・胡麻だし大さじ2を入れて和える。

だし蔵

検索

稲垣飛鳥の
簡単おだしレシピ

おだし醤油の
アイス



おだし醤油の アイス

材料(1人分)

○おだし醤油



Point いがいな組合せですが絶品です。

作り方

- ①バニラアイスにおだし醤油をお好みの量たらす。

だし蔵

検索

稲垣飛鳥の
簡単おだしレシピ