



にゅう 鰯だしNewめん

[材料(2人分)] ▶1人分:258kcal

そうめん(乾麺)	1束(100g)
鶏むね肉	80g
まいたけ	50g
ねぎ	10g
おろししょうが	6g
ごま	2g
【つゆ】	
水	3カップ(600ml)
できるだし青森・たいの焼干だしパック1袋	
しょうゆ	小さじ1(6g)
みりん	小さじ1(6g)

[作り方]

- ①たいの焼干だしパックで、だしをとる。
- ②鶏むね肉はそぎ切り、ねぎは小口切り、まいたけは一口大にさく。
- ③そうめんは少し固めに茹でておく。
- ④①のだし汁にみりん・しょうゆを加え煮立て、鶏むね肉を入れる。
- ⑤鶏肉に火が通ったら、まいたけを入れ火を止める。
- ⑥器にそうめんを盛り、⑤を上からかける。
ごま・ねぎ・おろししょうがを添えて完成。

だし活ポイント

上品であっさりとした味わいの鰯だしを使うことで、ひと味違うにゅうめんに!
塩分控えめでも、鰯の香りが引き立ち、美味しく食べられます。

一般的には…
食塩相当量
1.7g

このレシピは…
食塩相当量
0.9g

青森・たいの焼干だしパック

青森ならではの焼干しの中でも珍しい鰯の焼干しと昆布を合わせた、上品な和風だし。ハレの日や駄菓子に。



野菜量 30g
目標1日350g



わのだし 冷汁そうめん

[材料(2人分)] ▶1人分:457kcal

そうめん(乾麺)	200g
ツナ缶	1/2缶(35g)
きゅうり	1/2本(35g)
みょうが	1本(14g)
青じそ	2枚(1g)
トマト	2/3個(140g)
水	1カップ(200ml)
できるだし(わのだし煮干ベース粉末)	小さじ1(7g)
みそ	小さじ1/2(9g)
すりごま	小さじ1(8g)
水	5~6個

[作り方]

- ①鍋にわのだしと水を入れ強火にかけ、沸騰したら弱火で10分煮る。
- ②きゅうり・みょうが・青じそは細切りに、トマトはくし切りにする。
- ③そうめんを茹で流水でしめる。
- ④すりごまにみそを加え、粗熱をとった①でのばす。
ここにトマト以外の野菜とツナ缶、氷を加える。
- ⑤器にそうめんを盛り、④をかけトマトを添えて完成。

だし活ポイント

宮崎県や山形県の郷土料理として知られる冷汁。わのだしのうま味と風味で塩分を控えめにしてもおいしいレシピです。作り方もとっても簡単です!

一般的には…
食塩相当量
2.2g

このレシピは…
食塩相当量
1.3g

わのだし 煮干しベース粉末

青森県産の煮干し、昆布、玉ねぎに、青森県産のさめ節を合わせ素材力で十分なだし感を実現しました。



野菜量 96g
目標1日350g



8種の野菜だしのチキンピラフ

[材料(4人分)] ▶1人分:397kcal

精白米	2合(300g)
鶏もも肉	120g
にんじん	1/2本(80g)
ピーマン	2個(80g)
スイートコーン	1/2缶(80g)
無塩バター	1個(10g)
できるだし8種の野菜だしパック	1袋
水	2カップ(400ml)
乾燥バセリ	好みで

[作り方]

- ①鶏もも肉は一口大に、にんじん・ピーマンはみじん切りにする。スイートコーンは水を切る。
- ②炊飯器に洗った精白米と水、①を入れ、野菜だしパックを開けて中身を振り入れる。バターを加え炊飯する。
- ③炊き上がったら、器に盛り付けて完成。(好みで乾燥バセリを散らす)

だし活ポイント

クリスマスにぴったりなチキンピラフ。8種の野菜だしの力を借りて、風味豊かなおいしさです。子供も大人も満足。カラフルな見た目もGOOD!!
ピラフと言っているけれど、炊き込むだけだから超簡単!!

一般的には…
食塩相当量
2.4g

このレシピは…
食塩相当量
0.5g

8種の野菜だしパック

パックから中身を出して使うこともでき手軽に野菜のうま味をプラスします。



野菜量 60g
目標1日350g



さめ節炊き込みごはん

[材料(2人分)] ▶1人分:308kcal

刻みめかぶ	50g
にんじん	1/4本(40g)
ごぼう	1/4本(40g)
しょうが	5g
精白米	1合(150g)
水	110ml
★しょうゆ	小さじ1(6g)
★みりん	大さじ1/2(9g)
★できるだしざめ節MIX	小さじ1(7g)
万能ねぎ	1/4本(1g)

[作り方]

- ①精白米を洗い、水を加えて浸漬する。
- ②ごぼうはさざがきに、にんじん・しょうがは細切りに、万能ねぎは小口切りにする。
- ③①に★を入れて、かき混ぜる。
- ④③に刻みめかぶ・にんじん・ごぼう・しょうがの順に炊飯器に入れ、スイッチを入れる。
- ⑤炊き上がったら器に盛り付けて、万能ねぎを散らして完成。

だし活ポイント

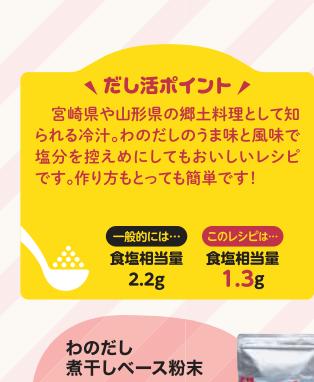
新米を使った秋の炊き込みごはん!だしを活用して一般的な炊き込みごはんより減塩されたレシピとなっています。
贅沢なうま味は青森米をよりおいしくします。

一般的には…
食塩相当量
2.9g

このレシピは…
食塩相当量
0.8g

さめ節MIX 混合魚粉タイプ

料理に深みと優しい余韻を残す「さめ節」に、かつお節とさば節をミックス。いろんな料理に合います。



レタスと枝豆のチャーハン

[材料(2人分)] ▶1人分:368kcal

レタス	1/2個(80g)
枝豆	100g
ご飯	2膳分(300g)
できるだし	
〈わのだしあつかつお・さばベース粉末〉	小さじ1(2g)
有塩バター	10g
しょうゆ	小さじ2(6g)
乾燥バセリ(好みで)	1~2振り

[作り方]

- ①レタスは洗って細切りにする。
枝豆を茹でて、さやから外しておく。
- ②フライパンにバターを入れ、枝豆とご飯を入れてさっと炒め、わのだしを全体に絡ませる。
- ③レタスを加えてさっと炒め、しょうゆを回し入れ、さらに炒める。
- ④器に盛り付けて、乾燥バセリを振って完成。

だし活ポイント

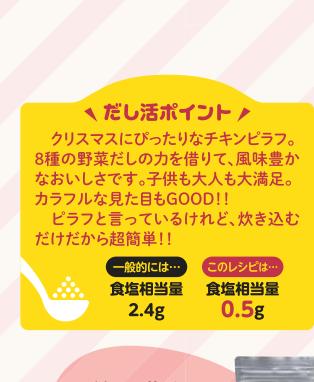
わのだしで手軽に調理でき、更に塩分カットも!レタスと枝豆のおいしさが引き立つ夏にぴったりの一品です。

一般的には…
食塩相当量
3.7g

このレシピは…
食塩相当量
0.5g

わのだし かつお・さばベース粉末

かつお節をベースに青森県産のさめ節、昆布、玉ねぎを合わせ、素材力で十分なだし感を実現しました。



野菜の甘みとににく香る♪アクアパッツァ

[材料(2人分)] ▶1人分:197kcal

たら(切り身)	2切れ(160g)
あさり(貝付き)	10個(80g)
ミニトマト	8個(60g)
おろしににく	小さじ1(5g)
白ワイン	大さじ2(30g)
オリーブオイル	大さじ1(12g)
塩	少々(0.4g)
できるだし青森野菜ミックス	10g
こしょう	少々
水	1/4カップ(50ml)

[作り方]

- ①青森野菜ミックスと水1/4カップを耐熱容器に入れ、ふんわりラップをかけて、電子レンジ(600W)で1分加熱し、置いておく。
- ②フライパンにオリーブオイル・おろしににくを加え熱する。
- ③②に、①・あさり・ミニトマトを加え加熱する。
- ④沸騰したら白ワインを入れ、ふたをして弱火で蒸し焼きにする。
- ⑤塩こしょうで味を調整したら、完成。

青森野菜ミックス

野菜の「だし」と「具」を一石二鳥でプラス。野菜は5~7倍に膨らみます。

