

【給食施設用】
だし活料理レシピ集Ⅱ



平成27年度 だし活料理レシピ集等検討委員会
青森県

はじめに

青森県では、だしの持つ減塩効果に着目し、海・山・里の幸に恵まれ、だしの素材となる農林水産物が数多く存在する本県の強みを活かして、だしのうま味で無理なくおいしく減塩を推進する「味感を育む『だし活』事業」に昨年度から取り組んでいます。

だしは、料理の味をしっかりとさせる、素材の味を活かすなど、優れた力があります。

その一方で、だしの素材からだしをとるのは時間と手間がかかります。短時間での大量調理が必要な給食施設や、「時短」が求められる家庭の食事では、毎日だしをとることが難しくなっています。そこで、手軽にだしを使っていいただけるよう、メーカー、生産者、栄養教諭などのプロが連携して、青森県の豊富な農林水産物を活用した、簡単に使えるだし商品の開発に取り組み、平成27年3月、「できるだし」シリーズが誕生しました。

今回、この青森生まれの「できるだし」シリーズを給食施設で御活用いただき、多くの県民の皆様実際に味わっていただくことで、塩分控えめでもおいしい料理ができる「だしの力」をお伝えしたいと考え、県内で活動する栄養教諭、管理栄養士、栄養士、調理師の皆様レシピ考案の御協力を賜り、34のレシピを紹介した「できるだしレシピ集」を作成しました。

本レシピ集は、給食施設用だし活料理レシピ集Ⅱとして、だし活料理レシピ集等検討委員会御検討いただき、給食でも使いやすいよう、主な年齢区分ごとに材料の分量を掲載しています。

また、「できるだし」シリーズ各商品の特徴を活かしたレシピについて、だしを使用しない場合と比較して、塩分控えめにできることを明記しています。

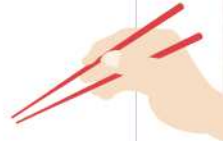
ぜひ、給食施設で活躍されている皆様、毎日の給食献立のヒントとして本レシピ集を御活用いただき、県民の皆様が長く健やかに暮らしていけるよう、減塩の推進に向けてお力添えを賜りますようお願い申し上げます。

最後に、レシピ集の作成にあたり多大なる御尽力を賜りました、平成27年度だし活料理レシピ集等検討委員会委員長の公立大学法人青森県立保健大学健康科学部栄養学科教授の吉岡美子先生をはじめ、公益社団法人青森県栄養士会、青森県学校栄養士協議会、一般社団法人青森県保育連合会、株式会社城ヶ倉観光の皆様やレシピ栄養価計算等で御協力いただいた蛭名和子様、厚くお礼申し上げます。

青森県農林水産部 総合販売戦略課

課長 西村 達弘

【給食施設用】
だし活料理レシピ集Ⅱ



Contents

魚介ブレンドだしパック	2	液体 青森県産昆布煮干	23
親子あんかけ丼	3	肉ごぼううどん	24
はくさいとさばのできるだし酢あんかけ	4	だし香るごんぼから揚げ	25
ピリ辛煮和え	5	ふわふわ五目揚げのだしあんかけ	26
信田煮のあんかけ	6	牛肉と根菜のゴロゴロスープ	27
ひじきとだいこんのさっぱり和え	7	干草焼き	28
青森昆布・荒節だし粉スペシャル	8	乾燥野菜だし洋風ミックス	29
ほたてとさくらえびの炊き込みごはん	9	乾燥野菜だし洋風ミックスと	
県産ながいものふわふわドリア	10	にんじんの炊き込みごはん	30
ベーコンと野菜の和風パスタ	11	ドライなベジ・米パスタ	31
さめの野菜あんかけ	12	厚揚げのだし野菜あんかけ	32
できるだして★春雨とたっぷり野菜の炒め物	13	ミニトマトと乾燥野菜の卵とじスープ	33
変り冷奴	14	ながいもニョッキの豆乳スープ	34
青森煮干し粉スペシャル	15	乾燥野菜だし和風ミックス	35
ぬるっとねばっとヘルシーそうめん	16	和風ハンバーグ	36
凍り豆腐とほたての含め煮	17	あんかけ揚げ出し豆腐	37
青森県産魚貝だし香るアクアパッツァ	18	野菜たっぷりミネストローネ	38
鶏のカレーだしフリッター	19	サクッとかき揚げ	39
根菜のキャベツ巻	20	春野菜のできるだし豚汁	40
貝だくさんつみれ汁	21	もちもちいもだんご汁	41
青森県産和風ポトフ	22		
		付録	
		小売用「できるだし」レシピカード	42~43



30分
うち、だしをとる時間
15分

調理時間の目安 (※うち、だしをとる時間は〇〇分)

春 夏 秋 冬 通年

おすすめの季節

(※春夏秋冬、旬の食材にアレンジすることで、1年中レシピを活用いただけます。)

主食 主菜 副菜 汁

レシピの区分 (主食・主菜・副菜・汁)

魚介ブレンドだしパック

親子あんかけ丼

30分
うち、だしをとる時間
15分

夏

主食 + 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

魚介ブレンドだしのうま味だけでなく、ごま油と黒こしょうも味のアクセントとなり、さらに減塩効果につながります。仕上げに刻んだのりを乗せるとさらに風味が増します。また、鶏肉ではなく、生鮭などの魚にしてもよいでしょう。

レシピの中で、「できるだし」を使った減塩のポイントを解説しています。

材料表記は基本的に食品成分表に準じています。
(一部、一般名での表記もあります。)

材 料 (カッコ)は切り方	分量【1人分(g)】		
	3歳以上児	小学校中学年	成人
★鶏むね肉 (皮付き) (一口大)	35	50	65
かたくり粉	0.7	1.0	1.3
ごま油	0.7	1.0	1.3
★全卵	21	30	39
油	0.7	1.0	1.3
ぶなしめじ (小房に分ける)	14	20	26
★こねぎ (2cmカット)	7.0	10	13
ごま油	0.7	1.0	1.3
こいくちしょうゆ	3.5	5.0	6.5
清酒	3.5	5.0	6.5
みりん	3.5	5.0	6.5
だし汁 (魚介ブレンドだしパック)	84	120	156
かたくり粉	2.1	3.0	3.9
水	4.2	6.0	7.8
黒こしょう	0.02	0.03	0.04
★ごはん	105	150	195

★マークは、青森県産がおすすめの食材です。



- 卵は溶きほぐし、油をひいたフライパンでスクランブルエッグにしておく。(市販のスクランブルエッグを使用してもよい。このとき、市販品は有塩のため、調味料を調整してください。)
- 魚介ブレンドだしパックでだしを取り、Aの調味料を入れて加熱しておく。
- 鶏肉にかたくり粉を薄くまぶし、ごま油で焼く。
- 鶏肉に火が通ったら、ぶなしめじを

1人分の栄養価です。
3歳以上児、小学校中学年、成人の3種類を掲載しています。

※どろみをつけ、黒こしょうを振る。

- ごはんの上にかける。

	3歳以上児	小学校中学年	成人
エネルギー (kcal)	324	462	601
たんぱく質 (g)	12.9	18.5	24.0
脂質 (g)	8.7	12.5	16.2
食塩相当量 (g)	0.7	1.0	1.3
だしを使用しない場合の食塩相当量 (g)	0.8	1.1	1.4

各給食施設の食数に合わせて全体の量を算出できるように、分量は1人分を掲載しています。

また、保育所、学校、福祉施設・病院などの給食施設を想定し、3歳以上児、小学校中学年、成人の3種類の分量を掲載しています。

※分量はレシピ応募者からの分量を掲載しています。献立作成の際は、全体のエネルギー量等から分量を調整してください。

だしを使用しないで、調味料のみで味を付けるなどした場合の食塩相当量です。できるだしのうま味で味がしっかりするの、おいしく減塩できるのが、この「できるだしレシピ集」の特徴です。

「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。



魚介ブレンドだしパック



規 格	500g (100g×5)、1kg (100g×10)
賞味期限	240日
保 管	直射日光、高温多湿を避けて常温
アレルギー物質 該当原材料	さば、いか

原材料名	県 産
いわし粉末	○
さば粉末*	
するめ粉末*	

*主に県産を使用。時期による変動あり。

お問い合わせ

学校給食関係者 青森県学校給食会 TEL 017-738-1010

学校給食関係者以外の方 有限会社 静岡屋 TEL 0178-33-1200

商品特徴

八戸市でだし素材としても活用されているスルメイカを使用。

国産にこだわり、県産いわしの濃厚でしっかりとした味わいに、さばの甘みとコクが絡んで奥行きを生み出し、するめの風味が口の中に広がる、「味わい深く、どこか懐かしく、個性のあるだし」です。

小売用「できるだし魚介ブレンドだしパック」と同じ内容です。

調理方法

1パック100gで4Lのだしをとることができます。

だしパックを水に入れて火にかけ、沸騰したら中火で5分煮出します。

火を止めてから、だしパックを取り出します。

※事前に2時間水に浸ける、または煮出す時間を長くすると、濃厚なだしになります。

また、昆布と一緒に入れると、うま味が引き立ちます。

取扱上の留意点

直射日光、高温多湿を避けて保存してください。

開封後は要冷蔵(10℃以下)で保存し、お早めにお使いください。

栄養成分(100g中)実測値

エネルギー	357kcal
水分	11.3g
たんぱく質	73.1g
脂 質	5.1g
炭水化物	0.1g
灰 分	9.8g
食塩相当量	2.3g

魚介ブレンドだしパック浸出液 100g中の栄養成分

(下北ブランド研究所調べ)

エネルギー	1kcal
水分	99.7g
たんぱく質	0.1g
脂 質	0.0g
食塩相当量	0.1g

魚介ブレンドだしパック

親子あんかけ丼

30分
うち、だしをとる時間
15分

夏

主食

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

魚介ブレンドだしのうま味だけでなく、ごま油と黒こしょうも味のアクセントとなり、さらに減塩効果につながります。仕上げに刻んだのりを乗せるとさらに風味が増します。また、鶏肉ではなく、生鮭などの魚にしてもよいでしょう。

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
★鶏むね肉 [皮付き] (一口大)	35	50	65
かたくり粉	0.7	1.0	1.3
ごま油	0.7	1.0	1.3
★全卵	21	30	39
油	0.7	1.0	1.3
ぶなしめじ (小房に分ける)	14	20	26
★こねぎ (2cmカット)	7.0	10	13
ごま油	0.7	1.0	1.3
こいくちしょうゆ	3.5	5.0	6.5
清酒	3.5	5.0	6.5
みりん	3.5	5.0	6.5
だし汁 [魚介ブレンドだしパック]	84	120	156
水溶きかたくり粉	2.1	3.0	3.9
水	4.2	6.0	7.8
黒こしょう	0.02	0.03	0.04
★ごはん	105	150	195

栄養価

	3歳以上児	小学校中学年	成 人
エネルギー (kcal)	324	462	601
たんぱく質 (g)	12.9	18.5	24.0
脂質 (g)	8.7	12.5	16.2
食塩相当量 (g)	0.7	1.0	1.3
だしを使用しない場合の食塩相当量 (g)	0.8	1.1	1.4



作り方

- 卵は溶きほぐし、油をひいたフライパンでスクランブルエッグにしておく。
(市販のスクランブルエッグを使用してもよい。このとき、市販品は有塩のため、調味料を調整してください。)
- 魚介ブレンドだしパックでだしをとり、Aの調味料を入れて加熱しておく。
- 鶏肉にかたくり粉を薄くまぶし、ごま油で焼く。
- 鶏肉に火が通ったら、ぶなしめじを加えさらに炒める。
- 4に、2、スクランブルエッグ、こねぎを入れてから水溶きかたくり粉でとろみをつけ、黒こしょうを振る。
- ごはんの上にかける。

魚介ブレンドだしパック

はくさいとさばの できるだし酢あんかけ



「できるだし」使って減塩しよう!
ワンポイントアドバイス

だし汁として抽出するだけでなく、二番だし風にだしパックを入れたままはくさいをゆでることでうま味が増し、しょうが・酢を使うことでさらに減塩効果があります。また、魚介ブレンドだしはさばとよく合います。

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
★はくさい	54	77	100
みずな (5cmカット)	2.7	3.8	5.0
しょうが (千切り)	1.1	1.5	2.0
★さば缶詰水煮	22	31	40
＜できるだし酢あん＞			
だし汁 (魚介ブレンドだしパック)	11	15	20
上白糖	2.7	3.8	5.0
こいくちしょうゆ	3.2	4.6	6.0
酢	2.7	3.8	5.0
だし汁 (魚介ブレンドだしパック)	5.4	7.7	10
かたくり粉	0.5	0.8	1.0
白いりごま	1.1	1.5	2.0

栄養価

	3歳以上児	小学校中学年	成 人
エネルギー (kcal)	72	102	132
たんぱく質 (g)	5.6	7.9	10.2
脂質 (g)	3.0	4.2	5.5
食塩相当量 (g)	0.7	1.0	1.3
だしを使用しない場合の食塩相当量 (g)	1.0	1.4	1.8



作 り 方

- 魚介ブレンドだしパックでだしをとり、4のできるだし酢あんで使用する1人分約30mlのだし汁を取り分けておく。(だし汁は、2ではくさいをゆでる量(分量外)を含めて作る。)
- 1枚ずつ剥いだはくさいを、1のだし汁でゆでる。(だしパックは入れたままにする。)ゆであがったら、ザルに取り出し、水分を切る。
- 2のはくさいの上に、みずな、しょうが、さば缶詰水煮を乗せて包む。
- できるだし酢あんを作る。だし汁(20ml)を小鍋に入れ、上白糖を煮溶かしたら、しょうゆと酢を加える。だし汁(10ml)で溶いたかたくり粉で、とろみをつけ、最後にごまを加える。
- 3の上にてできるだし酢あんをかける。

魚介ブレンドだしパック

ピリ辛煮和え


「できるだし」使って減塩しよう!
 ワンポイントアドバイス

野菜料理に、するめだしが効いた魚介ブレンドだしパックを使うことで、コクとうま味が出ます。薄味でもとうがらしを入れることで、ピリ辛でしっかりとした味わいに仕上がります。

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
★だいこん (千切り)	27	38	50
★にんじん (千切り)	4.3	6.2	8.0
★漬けわらび塩抜き 木綿豆腐	4.3 22	6.2 31	8.0 40
★ごぼう (ささがき)	4.3	6.2	8.0
★にんにく (みじん切り)	0.5	0.8	1.0
とうがらし (みじん切り)	0.05	0.08	0.1
オリーブ油	2.2	3.1	4.0
だし汁 (魚介ブレンドだしパック)	27	38	50
★昆布	0.5	0.8	1.0
食塩	0.2	0.2	0.3
A こいくちしょうゆ	0.9	1.2	1.6
清酒	0.5	0.8	1.0
みりん	0.5	0.8	1.0

栄養価

	3歳以上児	小学校中学年	成 人
エネルギー (kcal)	50	71	92
たんぱく質 (g)	1.9	2.6	3.4
脂質 (g)	3.2	4.5	5.8
食塩相当量 (g)	0.4	0.4	0.6
だしを使用しない 場合の食塩相当量 (g)	0.4	0.5	0.7



作り方

- 前日に4Lの水に魚介ブレンドだしパックと昆布40cmを入れて冷蔵庫に入れておく。(成人で80人分の分量。)
- 1を火にかけ沸騰したら2分ほど煮出し、昆布とだしパックを取り出す。
- 豆腐はゆでてザルに入れ、水気を切る。
- だいこんとにんじんを食塩(分量外)でもみ、しんなりしたら洗って食塩を落とし、水気を切る。
- 鍋を熱してオリーブ油を入れ、とうがらし(鷹の爪)、にんにく、ごぼうを加えて香りを出す。
- 次に豆腐を入れ、炒って水気を飛ばす。
- 豆腐がきれいにポロポロになったら、だいこん、にんじん、わらびの順に入れて炒り合わせる。
- 2のだし汁を分量分入れて、Aの調味料を入れて煮和える。

魚介ブレンドだしパック

信田煮のあんかけ



「できるだし」使って減塩しよう!
ワンポイントアドバイス

魚介ブレンドだしに、おろししょうがと乾しいたけを入れる事によってさらにうま味がアップし、おいしくできます。

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
油揚げ	10	14	19
もやし (粗みじん切り)	5.0	7.1	9.3
★にんじん (粗みじん切り)	5.0	7.1	9.3
糸こんにゃく (粗みじん切り)	10	14	19
★乾しいたけ (粗みじん切り)	1.0	1.4	1.9
★鶏ひき肉	13	18	23
おろししょうが	0.2	0.3	0.4
A 食塩、こしょう [各]	0.01	0.01	0.02
こいくちしょうゆ	0.2	0.3	0.4
★全卵	7.5	11	14
三温糖	0.2	0.3	0.4
B みりん	2.0	2.9	3.7
食塩	0.2	0.3	0.4
こいくちしょうゆ	2.0	2.9	3.7
だし汁 (魚介ブレンドだしパック)	75	107	139
水溶きかたくり粉	4.0	5.7	7.4
水	4.0	5.7	7.4

栄養価

	3歳以上児	小学校中学年	成 人
エネルギー (kcal)	103	146	191
たんぱく質 (g)	5.6	7.8	10.3
脂質 (g)	6.0	8.5	11.2
食塩相当量 (g)	0.6	0.9	1.2
だしを使用しない場合の食塩相当量 (g)	0.8	1.1	1.5



作り方

- 魚介ブレンドだしパックでだしをとる。
- 乾しいたけは水で戻し (15分程度)、切る。
- 油揚げは、油抜きをして半分に切り、袋状に開いておく。
- 鶏ひき肉にAを入れて混ぜておく。
- 2、4、もやし、にんじん、糸こんにゃくを合わせ、卵を加え混ぜて、油揚げに詰める。
- 1のだし汁にBを加え、5を煮る。
- 火が通ったら器に盛り、残った煮汁に水溶きかたくり粉でとろみをつけて、信田煮にかける。

魚介ブレンドだしパック

ひじきとだいこんの さっぱり和え



「できるだし」使って減塩しよう!
ワンポイントアドバイス

だしのうま味と香りが素材のうま味や酸味（梅干し）、風味を引き出し、少量の塩分でも十分おいしく、そしてさっぱり仕上がります。最後に「青森煮干し粉スペシャル」をふりかけることにより、一層風味が増します。



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
干しひじき	0.5	0.8	1.0
★だいこん (千切り)	8.1	12	15
★きゅうり (千切り)	8.1	12	15
★大葉 (千切り)	1.3	1.9	2.5
梅干し (みじん切り)	1.6	2.3	3.0
しらす干し〔微乾燥品〕	1.3	1.9	2.5
揚げ油	0.5	0.8	1.0
＜八方だし＞			
だし汁〔魚介ブレンドだしパック〕	7.0	10	13
上白糖	0.3	0.4	0.6
こいくちしょうゆ	0.05	0.08	0.1
食塩	0.05	0.08	0.1
酢	0.5	0.8	1.0
青森煮干し粉スペシャル	0.04	0.06	0.08

栄養価

	3歳以上児	小学校中学年	成 人
エネルギー (kcal)	12	18	23
たんぱく質 (g)	0.6	0.8	1.1
脂質 (g)	0.6	0.9	1.1
食塩相当量 (g)	0.2	0.3	0.4
だしを使用しない 場合の食塩相当量 (g)	0.8	1.1	1.4



作り方

- 梅干しを塩抜きする。
500gの梅干しを3～5Lの水に24時間以上浸して塩抜きしたものを、1～2時間乾かす。
- ＜八方だしを作る。＞
鍋に八方だしの材料を入れて火にかけ、一煮立ちしたら火を止める。
6で使用する八方だし（1人分小さじ1と1/2杯（7.5ml））を取り分けておく。
- 干しひじきを水で戻し、2の残りの八方だしで煮た後、冷ましておく。
- しらすを油で揚げる。
- 3の水分をザルで切り、ひじきとAの具材を酢で和える。
- 和えたものを器に盛り付け、揚げたしらすを乗せ、八方だし（1人分小さじ1と1/2杯）を注ぐ。
- 最後に青森煮干し粉スペシャルを振りかける。