

「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。



青森昆布・荒節だし粉スペシャル



規 格	500g
賞味期限	製造日から1年
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	無し

原材料名	県 産
昆 布	○
そうだがつお荒節*	
焼干し (いわし)	○

※一部に県産を使用。

お問合せ
株式会社ヤマイシ TEL 017-764-2707
販売者：株式会社 青海 TEL 0178-28-8540

商品特徴

県産そうだがつおのだし粉を今回開発し、県産の昆布と合わせました。
また、青森ならではの「焼干し」文化を次世代に残したいという思いから、焼干しもブレンド。
絶妙なバランスでうま味の相乗効果を引き出しています。
素材の栄養もまるごと摂れるだし粉は、舌触りの良さを追求し、株式会社青海が持つ独自の
粉碎技術で細かいパウダー状に仕上げました。

調理方法

使用量はお好みで調整いただけますが、目安は、10g/L
です。
煮込まなくてもすぐにだしが出ますので、水から入れて
も仕上げに入れても、どのタイミングでもだしがとれます。

栄養成分 (100g中) 五訂増補

エネルギー	245kcal
水分	9.8g
たんぱく質	36.1g
脂 質	4.8g
炭水化物	31.1g
灰 分	17.9g
食塩相当量	8.8g

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。
開封後は冷蔵庫で保存してください。

青森昆布・荒節だし粉スペシャル

ほたてとさくらえびの炊き込みごはん



「できるだし」使って減塩しよう!
ワンポイントアドバイス

青森昆布・荒節だし粉スペシャルのうま味と、ほたて、さくらえびのうま味を上手に組み合わせることで、しょうゆの量も控えめにすることができ、少ない塩分でおいしく調理することができます。

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
★精白米	43	62	80
水	62	88	115
★しいたけ (細切り)	5.4	7.7	10
★にんじん (短めの千切り)	5.4	7.7	10
★ほたて貝柱 (生) (1cm角)	8.1	12	15
さくらえび (細かく切る)	0.5	0.8	1.0
★ごぼう (ささがき)	5.4	7.7	10
★長ねぎ (小口切り)	2.7	3.8	5.0
★ながいも (1cm角)	11	15	20
青森昆布・荒節だし粉スペシャル	0.7	1.0	1.3
清酒	0.7	1.0	1.3
こいくちしょうゆ	1.3	1.9	2.5
みりん	0.7	1.0	1.3
白ごま	0.5	0.8	1.0
★大葉 (千切り)	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)	185	267	345
たんぱく質 (g)	5.4	7.8	10.1
脂質 (g)	0.8	1.2	1.5
食塩相当量 (g)	0.3	0.4	0.6
だしを使用しない場合の食塩相当量 (g)	0.9	1.2	1.6



作り方

- 1 精白米を研ぎ、ザルにあけておく。
- 2 Aの材料、Bの調味料、分量の水、1の精白米を炊飯器に入れて炊く。
- 3 ながいもを切り、水にさらす。
- 4 炊きあがったごはん、水気を切ったながいもを軽く混ぜ合わせ、茶碗に盛り、白ごまと大葉を散らす。

青森昆布・荒節だし粉スペシャル

県産ながいもの ふわふわドリア

20分

秋

主食



「できるだし」使って減塩しよう!
ワンポイントアドバイス

昆布・荒節だしと鶏肉の相性がとてもよく、県産ごぼうのうま味も取り入れ、見た目は洋風ですが、和風の仕上がりになります。塩分を控えるため、チーズを使用せずに県産のながいもを使ってふわふわに仕上げ、黒こしょうでアクセントをつけます。

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
★ごはん	81	115	150
★鶏むね肉〔皮なし〕(1cm角)	32	46	60
たまねぎ(粗みじん切り)	16	23	30
★ごぼう(粗みじん切り)	16	23	30
青森昆布・荒節だし粉スペシャル	1.3	1.9	2.5
こいくちしょうゆ	2.7	3.8	5.0
みりん	2.7	3.8	5.0
清酒	2.7	3.8	5.0
黒こしょう	0.02	0.03	0.04
油	1.1	1.5	2.0
★ながいも	27	38	50
★全卵	8.1	12	15
★大葉(千切り)	0.3	0.4	0.5
★トマト(みじん切り)	13	19	25



作り方

- 1 Aを炒め、ごはんと混ぜる。
- 2 ながいもはとろろにし、溶きほぐした卵と混ぜる。
- 3 1を器に盛り、2をかけ、オーブンで焼き色が付くまで焼く。
- 4 大葉とトマトを飾る。

栄養価

	3歳以上児	小学校中学年	成人
エネルギー (kcal)	244	347	453
たんぱく質 (g)	12.0	17.2	22.4
脂質 (g)	2.8	4.0	5.3
食塩相当量 (g)	0.6	0.7	1.1
だしを使用しない場合の食塩相当量 (g)	0.8	1.1	1.4

青森昆布・荒節だし粉スペシャル

ベーコンと野菜の和風パスタ

20分



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

青森の昆布と荒節だしのうま味を、スパゲティや具材に染み込ませることで、全体がまとまって塩分控えめでも味わい深くなります。

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
スパゲティ	56	80	104
ベーコン (拍子木切り)	11	15	20
油	2.1	3.0	3.9
ぶなしめじ (小房に分ける)	28	40	52
★こまつな (3cmカット)	25	35	46
★こねぎ (小口切り)	4.2	6.0	7.8
★大葉 (千切り)	0.6	0.8	1.0
こいくちしょうゆ	2.8	4.0	5.2
A 青森昆布・荒節だし粉スペシャル	1.4	2.0	2.6
こしょう	0.02	0.03	0.04



作り方

- 1 スパゲティは時間どおりゆで、ザルにあげる。
- 2 フライパンに油を熱し、ベーコンを炒める。ぶなしめじ、こまつなを加え、火が通ったら、1のスパゲティと大葉を加え混ぜ合わせる。
- 3 Aで調味し、最後にこねぎを散らす。

栄養価

	3歳以上児	小学校中学年	成 人
エネルギー (kcal)	291	413	539
たんぱく質 (g)	10.7	15.1	19.7
脂質 (g)	7.9	11.1	14.6
食塩相当量 (g)	0.7	1.1	1.4
だしを使用しない場合の食塩相当量 (g)	1.4	2.0	2.6

青森昆布・荒節だし粉スペシャル

さめの 野菜あんかけ

30分

冬

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

青森昆布・荒節だし粉スペシャルが、野菜のうま味と風味を引き立てて、調味料を控えめにしてもおいしい野菜あんができます。野菜あんは、揚げた鶏肉・豆腐・凍り豆腐などにかけると、また味味の異なる一品になります。



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	
★あぶらつのざめ	40	57	74	
A {	こいくちしょうゆ	0.5	0.7	0.9
	清酒	0.5	0.7	0.9
	おろししょうが	0.1	0.1	0.2
	かたくり粉	2.0	2.9	3.7
	油	3.0	4.3	5.6
★にんじん (千切り)	5.0	7.1	9.3	
たまねぎ (薄切り)	10	14	19	
★さやいんげん (斜め切り)	2.0	2.9	3.7	
水	100	143	186	
B {	青森昆布・荒節だし粉スペシャル	1.0	1.4	1.9
	こいくちしょうゆ	2.5	3.6	4.6
	みりん	1.0	1.4	1.9
	かたくり粉	2.0	2.9	3.7
	水	4.0	5.7	7.4

水溶き
かたくり粉



作 り 方

- 1 あぶらつのざめをAの調味料に漬け、かたくり粉をまぶして油で揚げる。
- 2 分量の水を沸騰させ、にんじん・たまねぎ・さやいんげんを入れ、火が通ったらBの調味料を加える。
- 3 2に水溶きかたくり粉を加え、とろみをつける。
- 4 器に1のさめを盛り、3をかける。

栄養価

	3歳以上児	小学校中学年	成 人
エネルギー (kcal)	118	168	219
たんぱく質 (g)	7.5	10.7	13.9
脂質 (g)	6.8	9.8	12.7
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

青森昆布・荒節だし粉スペシャル

できるだしで★春雨とたっぷり野菜の炒め物

20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

食材全体が、青森昆布・荒節だし粉スペシャルをまとうことによって、うま味を十分に感じさせる一品です。
乾しいたけだしのうま味と、ごま油の風味で旬の根曲がり竹がさらにおいしくなります。

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
★スライス乾しいたけ	0.4	0.5	0.7
乾しいたけだし [戻し汁]	4.9	7.0	9.1
春雨	3.5	5.0	6.5
★全卵	14	20	26
油	0.1	0.2	0.3
★根曲がり竹水煮 (斜め切り)	21	30	39
★にんじん (千切り)	7.0	10	13
★にら (3cmカット)	7.0	10	13
ごま油	0.4	0.5	0.7
清酒	0.7	1.0	1.3
青森昆布・荒節だし粉スペシャル	0.4	0.5	0.7
A[こいくちしょうゆ	1.4	2.0	2.6

栄養価

	3歳以上児	小学校中学年	成人
エネルギー (kcal)	51	72	95
たんぱく質 (g)	3.0	4.2	5.5
脂質 (g)	2.1	2.9	3.9
食塩相当量 (g)	0.3	0.4	0.6
だしを使用しない場合の食塩相当量 (g)	0.5	0.7	0.9



作り方

- 1 スライス乾しいたけを戻す。(15分以上)
- 2 春雨は、ゆでて水にさらして、水気を切る。
- 3 フライパンに油をひいて、炒り卵を作る。
- 4 鍋にごま油をひき、にんじんを炒める。
- 5 4に、根曲がり竹、乾しいたけ、乾しいたけだし、清酒を加えて炒める。
- 6 5に、2と3、にらを加えて炒め、Aで調味する。

青森昆布・荒節だし粉スペシャル

変り冷奴

15分

夏

副菜

「できるだし」使って減塩しよう!
ワンポイントアドバイス

青森昆布・荒節だし粉スペシャルを使うことで、昆布やそうだがつおの風味で減塩することができます。
緑色のほうれんそうのソースが印象的な、ちょっと変わった冷奴です。



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
絹ごし豆腐	32	46	60
★ほうれんそう	8.1	12	15
青森昆布・荒節だし粉スペシャル	0.5	0.8	1.0
こいくちしょうゆ	1.9	2.7	3.5
A みりん	3.2	4.6	6.0
かつお節	1.6	2.3	3.0
水	22	31	40
★みょうが (小口切り)	1.6	2.3	3.0
★大葉 (小口切り)	0.5	0.8	1.0
B ★こねぎ (小口切り)	0.5	0.8	1.0
おろししょうが	0.5	0.8	1.0
★長ねぎ (白髪ねぎ)	1.6	2.3	3.0



作 り 方

- 1 豆腐を1/6丁に切る。
- 2 ほうれんそうは色よくゆでる。
- 3 Aを一度火にかけて沸騰させて、冷やす。
- 4 2と3をミキサーにかけてピューレ状にしておく。
- 5 器に豆腐を盛り付け、4をかける。
- 6 B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)	37	53	69
たんぱく質 (g)	3.4	4.9	6.3
脂質 (g)	1.1	1.5	2.0
食塩相当量 (g)	0.3	0.5	0.6
だしを使用しない場合の食塩相当量 (g)	0.7	1.0	1.3