

「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。



## 乾燥野菜だし洋風ミックス



規 格	100g
賞味期限	製造日から1年
保 管	直射日光を避けて常温保存
アレルギー物質 該当原材料	無し

原材料名	県 産
キャベツ	○
長ねぎ	○
にんじん	○
たまねぎ	

### お問合せ

(学校給食関係者) 青森県学校給食会 TEL 017-738-1010  
※現在、学校給食のみのお取扱いとなっております。  
販売者：有限会社 柏崎青果 TEL 0178-56-5030

### 商品特徴

今までに無い「食べる野菜だし」。  
入れるだけで手早く簡単に、野菜の「だし」と「具」を一石二鳥でプラスできます。  
水に戻すと5～7倍に膨れます。  
青森県産のキャベツ、にんじんの優しい甘みと、長ねぎの風味が特徴です。  
汁に溶け出す独特の甘みは、乾燥野菜ならではの。  
また、シャキシャキとした独特の食感も特徴です。  
小売用「できるだし青森野菜ミックス」と同じ内容です。

### 調理方法

通常のだしを取る方法と同様に、煮出して野菜のだしがとれ、野菜はそのまま具になります。  
水から煮て、沸騰したら5分以上煮込んでください。

### 取扱上の留意点

直射日光を避けて常温で保存してください。  
開封後は冷蔵庫で保存してください。

### 栄養成分 (100g中) 実測値

エネルギー	359kcal
水分	7.1g
たんぱく質	14.0g
脂 質	2.2g
炭水化物	70.8g
灰 分	5.9g
ナトリウム	210mg
食塩相当量	0.5g

乾燥野菜だし洋風ミックス

# 乾燥野菜だし洋風ミックスと にんじんの炊き込みごはん



「できるだし」使って減塩しよう!  
ワンポイントアドバイス

乾燥野菜だし洋風ミックスを使うことによって、塩分控えめでも、野菜だしの甘味と風味でおいしい炊き込みごはんになります。さらに、にんじんを加えることで、より色鮮やかになります。



材料・分量

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
★精白米	63	90	117
水	101	144	187
乾燥野菜だし洋風ミックス	4.9	7.0	9.1
★にんじん (千切り)	2.1	3.0	3.9
無塩バター	0.2	0.3	0.4



作 り 方

- 1 精白米を洗い、水と乾燥野菜だし洋風ミックスを入れ、30~40分つけておく。  
水は、通常の米飯よりも多めにする。  
(精白米の1.6倍)
- 2 にんじんを無塩バターで炒める。
- 3 1と2を炊飯釜に入れて、炊く。

※炊き上がり後、5分くらい蒸らし、配膳する。

栄養価

	3歳以上児	小学校中学年	成 人
エネルギー (kcal)	244	349	454
たんぱく質 (g)	4.5	6.5	8.4
脂質 (g)	0.8	1.2	1.6
食塩相当量 (g)	0.1未満	0.1未満	0.1
だしを使用しない場合の食塩相当量 (g)	0.9	1.3	1.7

## 乾燥野菜だし洋風ミックス

# ドライなベジ ・米パスタ

🕒 40分  
うち、だしをとる時間  
30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

乾燥野菜だし洋風ミックスの野菜だしで風味が増し、バターを入れることでコクがアップします。麺を変えると色々なメニューに応用できます。色彩が良いので食欲をそそります。

## 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
米パスタ〔乾〕	38	54	70
乾燥野菜だし洋風ミックス	5.4	7.7	10
水	135	192	250
むきえび	11	15	20
鶏がらだし〔粉末〕	1.3	1.9	2.5
A みりん	3.2	4.6	6.0
食塩	0.2	0.3	0.4
こしょう	0.005	0.008	0.01
★全卵	27	38	50
有塩バター	2.7	3.8	5.0
水溶きかたくり粉	0.8	1.2	1.5
水	2.4	3.5	4.5
★こねぎ (小口切り)	1.6	2.3	3.0



## 作 り 方

- 1 乾燥野菜だし洋風ミックスを水250ccでゆっくり戻す。(30分程度)
- 2 米パスタをゆでる。
- 3 鍋に1とAの材料を入れて火にかける。沸騰したら弱火で5分程度煮て、有塩バターを入れる。
- 4 3に水溶きかたくり粉でとろみをつけてから、溶きほぐした卵を流し入れる。
- 5 パスタの上に4をかけ、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)	235	334	435
たんぱく質 (g)	8.9	12.4	16.3
脂質 (g)	5.6	7.9	10.4
食塩相当量 (g)	1.1	1.6	2.1
だしを使用しない場合の食塩相当量 (g)	1.3	1.8	2.4

乾燥野菜だし洋風ミックス

# 厚揚げのだし 野菜あんかけ

10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

乾燥野菜だし洋風ミックスのうま味と甘味に、さらにほたての深いうま味加わるので、味付けをシンプルにすると素材の味が引き立ちます。  
最後に、あんかけにしてとろみをつけることで、少量の調味料でも満足できる味になります。



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
厚揚げ (1cm厚さ)	42	60	78
乾燥野菜だし洋風ミックス	2.1	3.0	3.9
★ほたてがい水煮缶詰〔ほたて〕	8.4	12	16
ほたてがい水煮缶詰〔汁〕	5.6	8.0	10
水	70	100	130
こいくちしょうゆ	2.5	3.6	4.7
水溶きかたくり粉	1.4	2.0	2.6
水	14	20	26



作 り 方

- 厚揚げにお湯をかけて油抜きをし、切る。
- 鍋にAを入れて、ひと煮立ちさせる。  
(ほたてがい水煮缶詰は汁ごと使用する。)
- こいくちしょうゆを加え、調味する。
- 厚揚げのみを皿に移す。
- 鍋に残っただしに、水溶きかたくり粉を加え、だし野菜あんかけを作る。
- 厚揚げに5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)	85	122	159
たんぱく質 (g)	6.5	9.2	12.1
脂質 (g)	5.0	7.1	9.2
食塩相当量 (g)	0.4	0.6	0.8
だしを使用しない 場合の食塩相当量 (g)	0.6	0.9	1.2

## 乾燥野菜だし洋風ミックス

# ミニトマトと 乾燥野菜の卵とじ スープ

30分

通年

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

乾燥野菜だし洋風ミックスのうま味と甘味、またミニトマトのうま味に、鶏肉のうま味が加わり、植物系と動物系のうま味の相乗効果で、塩分控えめにできます。



## 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
乾燥野菜だし洋風ミックス	4.3	6.2	8.0
★鶏むね肉 [皮あり] (2cm角)	16	23	30
水	81	115	150
★ミニトマト	43	62	80
★全卵	13	19	25
★こねぎ (小口切り)	1.6	2.3	3.0
食塩	0.4	0.5	0.7
こしょう	0.02	0.03	0.04



## 作り方

- 鍋にAの材料を入れて火にかけ、沸騰したら弱火で20分程度煮込む。
- 湯むきしたミニトマトを加えて更に5分程度煮込む。
- 食塩・こしょうで味を調べて、最後に溶きほぐした卵を回し入れ、蓋をして火を止める。
- 卵に火が通ったら器に盛り付け、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)	79	114	148
たんぱく質 (g)	5.8	8.4	11.0
脂質 (g)	3.3	4.8	6.3
食塩相当量 (g)	0.5	0.6	0.9
だしを使用しない場合の食塩相当量 (g)	0.5	0.8	1.0

乾燥野菜だし洋風ミックス

# ながいもニョッキの 豆乳スープ

30分

秋

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

乾燥野菜だし洋風ミックスが、うま味と優しいコクを出し、塩分を控えてもおいしく作ることができます。

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
乾燥野菜だし洋風ミックス	1.5	2.1	2.8
鶏がらだし汁	73	104	136
★ごぼう(ささがき)	5.0	7.1	9.3
ぶなしめじ(小房に分ける)	5.0	7.1	9.3
★チンゲンサイ(1cmカット)	1.0	1.4	1.9
豆乳	40	57	74
生クリーム	2.0	2.9	3.7
食塩	0.2	0.3	0.4
コンソメ	0.2	0.3	0.4
＜ながいもニョッキ＞			
★ながいも	12	17	22
★にんじん	5.0	7.1	9.3
★かぼちゃ	5.0	7.1	9.3
かたくり粉	7.0	10	13

栄養価

	3歳以上児	小学校中学年	成 人
エネルギー (kcal)	77	109	142
たんぱく質 (g)	3.2	4.6	6.0
脂質 (g)	1.9	2.7	3.4
食塩相当量 (g)	0.4	0.6	0.8
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 鶏がらだし汁に、乾燥野菜だし洋風ミックスを入れて戻す。(この間に、材料を切り、ニョッキを作る。)
- 2 <ながいもニョッキを作る。>  
ながいも、にんじん、かぼちゃを蒸し器で一緒に柔らかく蒸す。
- 3 半量のながいもににんじんを入れ、十分に混ぜ、半量のかたくり粉を加えて棒状にする。(2～3cm程度の直径)  
同様に、残りの半量のながいもにかぼちゃを入れ、十分に混ぜ、半量のかたくり粉を加えて棒状にする。
- 4 1にごぼうとぶなしめじを加えて火にかけ、ごぼうが柔らかくなったら、3のニョッキを5mm幅に切り、加える。  
(ニョッキはフォークで型を付けるなど、好みの形で良い。)
- 5 4に火が通ったら、Aで味を整え、チンゲンサイを加えて一煮立ちさせる。