

Recipe

ベターホームの
和風だしパック
おいしいレシピ

—料理教室の先生たちが作りました—

9つのレシピを掲載



チャーハン



だしパスタ



だし茶漬け

一般財団法人ベターホーム協会
ベターホームの通信販売
tel:03-3407-0471





煮出して使ッ

ぜいたくな
おいしさ

鯛のだし茶漬け

【材料】(2人分)

鯛(刺身用・さく) …100g
三つ葉 …2~3本
しょうが …小1かけ(5g)
刻みのり・練りわさび
…各少々
温かいごはん …250g

<つけだれ>
すりごま(白) …大さじ1
しょうゆ …大さじ1
みりん …大さじ1
<だし>
和風だしパック …1袋
水 …400ml
塩 …小さじ1/8

- ①鍋に和風だしパックと水を入れて煮立て、弱火で5~6分煮出す。火を止めてだしパックをとり出し、分量の塩で調味する。
- ②みりんを耐熱容器に入れ、ラップをせずに電子レンジで10秒(500W)加熱してアルコールを飛ばす。あら熱がとれたら、すりごまとしょうゆを合わせて、つけだれを作る。
- ③鯛は薄いそぎ切りにし、つけだれにつけて1~2分おく。三つ葉は1cm長さに切る。しょうがは細いせん切りにする。
- ④ごはんを器2つに盛り、鯛をつけだれごとのせる。温かいだしを静かに加え、しょうがとのかきをのせる。三つ葉を散らし、練りわさびを添える。



煮出して使う

作りおき
メニュー

とり手羽だいこん

【材料】(4人分)

チキンスペアリブ*…300g

ゆで卵…4個

だいこん…500g

しょうが …1かけ (10g)

油…小さじ2

*手羽中を半分に切ったもの

A { 和風だしパック…1袋
砂糖 …大さじ1
みりん・酒…各大さじ2
水 …300ml

しょうゆ…大さじ1・1/2

万能ねぎ (小口切り) …2本

- ①だいこんは皮をむいて1.5cm厚さに切り、半月切りにする。しょうがは薄切りにする。
- ②フライパンに油小さじ1を温め、とり肉を中火で2～3分焼く。焼き色がついたらとり出す (中まで火は通さなくてOK)。
- ③フライパンに油小さじ1を足し、だいこんを薄く焼き色がつくまで、中火で2～3分焼く。
- ④肉をもどし入れ、しょうがとAを加える。煮立ったらアクをとる。落としぶたをし、ふたをずらしてのせ、中火で約10分煮る。
- ⑤ゆで卵としょうゆを加え、さらに7～8分、煮汁が少なくなるまで煮る。食べる前に温めて器に盛り、万能ねぎをのせる。冷蔵で3日ほど保存できる。



煮出して使っ

あと一品と
いうときに

青菜の煮びたし

【材料】(2人分)

青菜(水菜、小松菜など) …100g

油揚げ…1枚(25g)

A { 和風だしパック …1袋
水 …200ml
みりん・しょうゆ …各大さじ1/2
塩 …少々

- ①青菜は根元を落として、4~5cm長さに切る。油揚げは縦半分に切り、1cm幅に切る。
- ②鍋にAを入れて火にかけ、煮立ったら油揚げを入れ、2~3分煮る。青菜を加え、混ぜながら2~3分煮て火を止める。和風だしパックをとり出し、煮汁ごと盛りつける。

だしをとった後の中身をふりかけに

だしをとったパックの中身1袋分を鍋に移し、しょうゆ大さじ1/2、砂糖小さじ1/2、酒小さじ1を加えて混ぜる。汁気なくなるまで炒め、最後にいりごま(白)小さじ1と青のり小さじ1を混ぜる。





中身を使う

だしのうまみ
たっぷり！

焼きうどん

【材料】(2人分)

ゆでうどん*…2玉

豚ばら肉(薄切り)…80g

キャベツ…2~3枚(100g)

にんじん…40g

もやし…1/2袋(100g)

和風だしパック(中身)

…1袋

しょうゆ…大さじ1

みりん…大さじ1/2

油…小さじ1

*うどんはさっと水で洗い、水気をきってから使うと、べとつかずに作りやすい

- ①キャベツとにんじんは食べやすい大きさに切る。豚肉は3~4cm幅に切る。
- ②フライパンに油を入れて温め、肉を強めの中火で炒める。肉の色が変わったら、塩少々(材料外)を加え軽く混ぜる。続けて野菜を入れ2~3分炒める。
- ③②にうどん、和風だしパックの中身、しょうゆ、みりんを入れ、全体がなじむように1~2分炒める。



だしパックの中身を使うときは、原料に魚のヒレ・骨等が混ざっている場合がありますので、ご注意ください。





お身を使っ

フライパン
ひとつで完成

きのこのだしパスタ

【材料】(2人分)

しめじ…1パック (100g)

ベーコン…3枚 (60g)

万能ねぎ (小口切り)
…1~2本

スパゲティ…140g

バター…15g

A { 和風だしパック (中身)
…2袋
水…600ml
しょうゆ…大さじ1
塩…小さじ1/8

- ①しめじは小房に分ける。ベーコンは1cm幅に切る。
- ②フライパンにAを入れ火にかける。煮立ったら①を入れ、中火で2分煮る。
- ③②にスパゲティとバターを加え、かき混ぜながら1~2分加熱し、スパゲティが汁に浸るように全体をなじませる。火を止め、ふたをして、スパゲティのゆで時間と同じ時間蒸らす。
- ④全体をよく混ぜ、強めの中火で煮立たせる。スパゲティが固い場合は好みのゆで加減になるまで加熱する。器に盛り、万能ねぎを散らす。



お身を使っ

包丁いらずで
すぐできる

レタスのチャーハン

【材料】(2人分)

しらす干し…40g	ごはん…茶碗2杯分(300g)
レタス…2枚(70g)	和風だしパック(中身) …1/2袋(約小さじ1・1/2)
卵…1個	塩…小さじ1/6
塩…少々	こしょう…少々
油…大さじ1/2	しょうゆ…小さじ1

- ①卵は溶きほぐし、塩少々を加えて混ぜる。レタスは大きめにちぎる。
- ②フライパンに油を温め、卵を入れる。すぐにごはんを入れ、ほぐしながら炒める。しらす干しを加えてさらに炒める。
- ③和風だしパック(中身)、塩小さじ1/6、こしょうを加えて混ぜる。しょうゆを回し入れ、レタスを加えて全体を混ぜる。

【もう一品!】キャベツときゅうりの浅漬け

キャベツ150gは5cm角に切り、きゅうり1本は輪切りにしてポリ袋に入れ、和風だしパック(中身)1/2袋、塩小さじ1/3を加えて軽くもむ。ポリ袋の空気を抜いて口を閉じ、冷蔵庫に入れて野菜がしんなりするまで1時間以上おく。



炊き込みごはん

だしをとらずに
作れる

炊き込みごはん

【材料】(4人分)

米…2合 (300g)

水…360ml

油揚げ…1枚 (25g)

ごぼう…40g

にんじん…30g

しめじ

…1/2パック (50g)

A { しょうゆ…大さじ1
酒…大さじ2
塩…小さじ1/2

和風だしパック (中身) …1袋

万能ねぎ (小口切り) …1~2本

- ①米はといで水気をきり、炊飯器に入れる。分量の水を加え、30分以上浸水させる。
- ②油揚げは細切りにする。ごぼうは小さめのささがきにし、水にさらして水気をきる。にんじんは2cm長さの細切りにする。しめじは根元を落とし、長さを半分にして小房に分ける。
- ③炊飯器にAを加えて、ひと混ぜする。和風だしパック (中身) を加える。②の具を入れてざっと混ぜ、表面を平らにして炊飯器で炊く。
- ④炊き上がったら、全体を大きく混ぜてほぐす。茶碗に盛り、万能ねぎをのせる。