

こんぶだし de

ごちそう レシピ

冬至
年越し
お正月



12/
冬至

Recipe 1

かぼちゃの そばろ あんかけ

<2,3人前>

かぼちゃ...300g

鶏ひき肉...150g

こんぶだし...大さじ2

A 砂糖...大さじ1/2

すりおろし生姜...小さじ1

水...200ml

B 片栗粉...小さじ1

水...小さじ2

油...適量

1人前

203kcal

塩分量

0.9g

①かぼちゃを3cm角に切る。

②鍋に油をひき、ひき肉を色が変わるまで炒める。③水と①を入れ、中火にかける。④煮立ったらアクをとり、Aの調味料を入れる。かぼちゃに火が通るまで5～10分煮る。⑤器にかぼちゃだけ取り出す。残った汁に、Bの水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。あんをかぼちゃにかけて完成。



かぼちゃを取り出してから、最後にとろみをつけることで、ダマになりにくくなります。

12/
年越し

Recipe 2

レンジde かんたん 年越しそば

<1人前>

冷凍そば...1袋

こんぶだし...大さじ2.5

お湯...400ml

卵...1個

かまぼこ...3枚

刻みねぎ...適量

1人前

258kcal

塩分量

4.5g

(汁含む)

①冷凍そばを袋の記載通りに電子レンジで加熱する。目安として、ラップをして約3分～3分半。②器にこんぶだしとお湯を入れる。③①を入れてほぐす。④卵、かまぼこ、ねぎを盛り完成。



具材は地域のものやお好みの具材をのせて、アレンジしてみてくださいね。

お料理の仕上げの一滴にも

他社製品に比べ昆布エキスをベースとせず、化学調味料を出来る限り抑えました。原料にこだわることで独自のコクを出すことに成功しました。

累計出荷本数

100万本突破!!

いつもご愛顧いただきありがとうございます



記憶に残るおいしさ

株式会社

北 斎



hokusai.official



www.hokusai.co.jp

Recipe 3

レンジで かんたん お雑煮

<2人前>

切り餅...2個
鶏肉...100g
にんじん(花)...4枚
かまぼこ...4枚
冷凍ほうれん草...50g
こんぶだし...大さじ2
お湯...400ml

1人前

222kcal

塩分量

2.4g

下準備: 餅はトースターで5~10分焼く。

①耐熱ボウルに1cm角に切った鶏肉と、0.5cmの輪切りにんじんを花型にくり抜いたものを入れる。ふんわりラップをし、電子レンジで600W1分加熱する。②一度取り出し、冷凍ほうれん草を入れて再度ラップをする。電子レンジで600W1分加熱する。③器に餅、鶏肉、にんじん、かまぼこ、ほうれん草を盛り、こんぶだしとお湯を注ぎ入れる。

①



②



③



Recipe 4

和風 ロースト ビーフ

<2,3人前>

牛もも肉...400g
塩...小さじ2/3

A こんぶだし...大さじ2
みりん...大さじ2

油...適量

1人前

340kcal

塩分量

2.5g

下準備: 牛肉は常温に1時間置いておく。

①牛肉の全体に塩をふる。②中火に熱したフライパンに油をひき、①の全面に50秒ずつ焼き色をつける。③弱火にし、ふたをして5分蒸し焼きにする。④二重にしたアルミホイルに包み、30分余熱で火を通す。⑤③で使ったフライパンにAを入れ、半量になるまで煮詰める。⑥④を薄く切り、器に盛る。⑤をかけて完成。



牛肉は常温に置いておくことで、中まで火が通りやすくなります。お好みでわさびを添えるとより美味しく頂けます。

Recipe 5

フライパンで ふんわり 伊達巻き

<2,3人前>

卵...3個
はんぺん...1枚
砂糖...大さじ2
A みりん...大さじ1/2
こんぶだし...小さじ1
油...適量

1人前

184kcal

塩分量

1.3g

①はんぺんを調理用ポリ袋に入れ、しっかりつぶす。②ボウルに卵を割り入れ、泡だて器でよく混ぜ合わせる。③①とAを入れてさらに混ぜ合わせる。④弱火に熱したフライパンに薄く油を塗り、③を流し入れる。ふたをして10分蒸す。火を止めて約2分余熱で火を通す。⑤包丁で両端1cmを切り落とし、巻きすでしっかり巻く。常温で冷ます。⑥1.5cm幅に切って完成。

⑤ 両端を切る



巻きすで巻く



はんぺんと卵の卵液をミキサーにかけると、よりなめらかな食感に仕上がります。