

# うまみたっぷりのお出汁

## かつお



汁物や煮物に最適！  
だしの中では手軽で使い  
やすいものとなっています。  
東北や北関東で昔から  
愛されてきました。  
うまみ成分、イノシン酸が  
含まれます。

## 煮干し



おでんや鍋などのあっさり  
した料理に向いています。  
また魚介料理にも合う  
ところが特徴的です。  
うまみ成分、イノシン酸が  
含まれます。

## 昆布



うまみ成分、  
グルタミン酸を含みます。  
かつおや昆布に含まれる  
イノシン酸と組み合わせると、  
相乗効果によってうまみが  
単独で使うよりも増加します。

## 乾燥椎茸



うまみ成分、  
グアニル酸を含みます。  
使用する際は時間をかけて  
戻すとうまみ成分が  
さらに増加します。

## よく使われる顆粒出汁とは??

かつお節や昆布、煮干しを加工して作られたものです。  
調理しやすく手軽ですが、その分塩分が多く含まれています。  
天然だしでの塩分濃度は0.1%程度ですが、  
顆粒出汁の場合は0.2~0.3%と天然だしの2倍の塩分濃度になっています。  
そのため、摂りすぎには注意が必要です。



オイシイヨ!



天然だしは栄養が豊富で香りが強く、味がしっかりついているため、  
他の調味料の使う量が少なくなり、減塩効果が期待できます^^  
時間に余裕がある時は、出汁からとって汁を作ってみてはいかがでしょうか！



## 2月のレシピ(1人前)

- ◎煮込みうどん
- ◎ニラ玉
- ◎トマトと玉ねぎのサラダ
- ◎ブルーベリーヨーグルト

### 一人前あたり

エネルギー：574kcal  
 たんぱく質：19.5g  
 脂質：17.6g  
 炭水化物：81.4g  
 食塩相当量：2.8g



## 煮込みうどん

### 【材料】

- うどん 1玉
  - 里芋 20g
  - 大根 30g
  - 人参 30g
  - 白菜 30g
  - 豚バラ 20g
  - 長ネギ 10g
  
  - 水 200cc
  - しょうゆ 6g
  - みりん 4g
- ★
- 昆布
  - かつお節
- } 出汁をとる用  
お好みの量

### 【作り方】

- ①大根、人参は1cm幅のちょう切りにする。  
里芋は食べやすい大きさに乱切りする。
- ②白菜は2cm幅のザク切り、ねぎは小口切りする。
- ③豚バラ肉は食べやすい大きさに切る。
- ④鍋に水と昆布を入れて30分程度放置する。  
火にかけて沸騰直前に昆布を取り出す。
- ⑤かつお節を入れる。再び沸騰してかつお節が  
下に沈んだらかつお節を取り出す。
- ⑥⑤でとっただし汁に★を入れて沸騰させ、  
長ネギ以外の具材を一緒に入れて20分程度煮込む。
- ⑦⑥にうどんと長ネギを入れて3分程度煮る。  
うどんがほぐれたら完成!

## ニラ玉

### 【材料】

・ニラ	30 g	
・卵	50 g	
・濃口しょうゆ	3 g	} ★
・顆粒中華だし	0.5 g	
・食塩	0.2 g	
・こしょう	少々	
・サラダ油	2 g	

### 【作り方】

- ①卵を割りほぐし、そこに★を合わせる。
- ②ニラは3cm幅に切る。サラダ油でニラを炒める。
- ③②に①の卵を入れて全体に味がなじむよう混ぜる。  
最後に塩コショウで味付けをして完成!

## トマトと玉ねぎのサラダ

### 【材料】

・トマト	50 g
・玉ねぎ	15 g
・穀物酢	4 g
・ごま油	3 g

### 【作り方】

- ①玉ねぎはみじん切り、  
トマトは1/8等分にくし形に切る。
- ②トマト、玉ねぎ、穀物酢、ごま油を  
合わせて完成!

## ブルーベリーヨーグルト

### 【材料】

・ヨーグルト	80 g
・ブルーベリージャム	15 g
・ブルーベリー(冷凍)	10 g

### 【作り方】

- ①ヨーグルトにブルーベリージャムを  
のせる。
- ②ブルーベリーを上盛りに盛り付けて完成!  
混ぜて食べると美味しい!

## 食材豆知識



出汁でとった昆布やかつお節のだしからは、昆布やかつお節を細かく刻み、醤油やみりん、酒などで味付けすることで手作りふりかけや佃煮として再利用できます！かつお節はタンパク質やカルシウム、ビタミンDが豊富で骨粗鬆症の予防にも効果的です。脂質は少なめなので、ヘルシーな食材です。