

※写真はイメージ

♡♡  
RECIPÉ

# ハンディブロス®

おすすめレシピ







# Handy Broth

## ハンディブロス® こんぶ

### 使用レシピ

#### ふろふき大根 1人前



材料名	数量(g)
大根	125
【A】ハンディブロス® こんぶ	1.8
【A】水	35
味噌だれ	
【B】味噌	11
【B】砂糖	8
【B】酒	6
【B】みりん	4

#### <作り方>

- ① 穴あきホテルパンに大根を入れ、スチームコンベクションでスチームモード：100℃：蒸気量 100%：30 分で加熱する。
- ② ホテルパンに①と【A】を入れ、クッキングペーパー、上蓋をし、スチームコンベクションでコンビモード：160℃：蒸気量 100%：60 分で加熱する。
- ③ 鍋に【B】を入れ、ヘラを使い、弱火～中火で混ぜ合わせ、ひと煮立ちしたら数分に詰める。
- ④ 器に②を盛り、③をかける。(ゆずの皮をトッピングするのもおすすめです)

#### 【下処理】

大根：3 cm幅の輪切りにし、皮を厚めにむき、片面に十字の切り込みを 1/3 程度の深さまで入れる

#### 【POINT】

※ ハンディブロス® こんぶを使用することで、大根特有のえぐみをマスキングし、うま味やおいしさを引き立てます。

#### おでん 1人前



材料名	数量(g)
【A】大根	75
【A】ちくわ	60
【A】ゆで卵	50
【A】昆布	40
おでんつゆ	
【B】みりん	8
【B】濃口醤油	3
【B】塩	1
【B】水	185
【B】ハンディブロス® かつお	9.5
【B】ハンディブロス® こんぶ	2.5

#### <作り方>

- ① 鍋に【B】を加え、ひと煮立ちさせる。
- ② 【A】を加え、蓋をして弱火～中火で 30 分程度煮る。(お好みの具材でアレンジしてください)

#### 【下処理】

大根：2 cm幅の輪切り、スチームコンベクションでスチームモード：100℃：蒸気量 100%：30 分で加熱

#### 【POINT】

※ ハンディブロス® かつおとこんぶを併用することで、だし感と甘味やコクが増し、よりおいしいおでんつゆになります。

#### 【栄養成分表示】(1人前)

料理名	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
ふろふき大根	89kcal	1.6g	0.5g	19.2g	0.7g
おでん	206kcal	18.0g	6.7g	19.5g	3.9g

この表示値は、目安です。



# Handy Broth

## ハンディブロス® こんぶ

### 使用レシピ

#### 白菜ときゅうりの浅漬け 1人前



材料名	数量(g)
白菜	40
きゅうり	30
【A】酢	5
【A】砂糖	4
【A】塩	3
【A】濃口醤油	3
【A】ハンディブロス® こんぶ	1.2
【A】ハンディブロス® かつお	0.8
【A】水	26

#### <作り方>

- ① 【A】を混ぜ合わせ、調味液を作る。
- ② 白菜ときゅうりを①と合わせる。ボウルで漬ける場合はラップをして半日程度、よく揉み、袋で密閉する場合は2～3時間程度、冷蔵庫で漬け込む。
- ③ 調味液を切って器に盛る。

#### 【下処理】

白菜：2 cm幅の短冊切り / きゅうり：輪切り

#### 【POINT】

※ ハンディブロス® かつおとこんぶを併用することで、甘味やうま味が増し、野菜のおいしさを引き立てます。

#### 紅白なます 1人前



材料名	数量(g)
大根	100
人参	25
塩	1
【A】酢	20
【A】砂糖	8
【A】ハンディブロス® こんぶ	1
【A】塩	0.2

#### <作り方>

- ① ボウルに大根、人参、塩を入れ、よく混ぜ、5分ほど置き、水気を絞る。
- ② 別のボウルに【A】を合わせ、①を入れ混ぜ合わせる。
- ③ ラップをして、冷蔵庫で1時間程度漬け込む。
- ④ 味が馴染んだら、調味液を切り、器に盛り付ける。

#### 【下処理】

大根、人参：千切り

#### 【POINT】

※ ハンディブロス® こんぶを使用することで、酢カドを抑え、甘味が増し、バランスの良い上品な味になります。

#### 【栄養成分表示】(1人前)

料理名	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
浅漬け※	29kcal	0.9g	0.1g	6.5g	3.4g
紅白なます※	59kcal	0.6g	0.1g	14.7g	1.2g

この表示値は、目安です。

※液切した調味液を含みます



# Handy Broth

## ハンディブロス® こんぶ

### 使用レシピ

#### 茶碗蒸し 1人前



材料名	数量(g)
鶏肉	10
かまぼこ	5
むきえび	5
生しいたけ	5
三つ葉	3
卵	40
【A】ハンディブロス® かつお	6.5
【A】ハンディブロス® こんぶ	1.5
【A】塩	1
【A】水	110

#### <作り方>

- ① 卵を割りほぐし、【A】を加えて混ぜ合わせる。
- ② 器に鶏肉、かまぼこ、むきえび、生しいたけを入れる。
- ③ 茶こしなどで濾しながら、①の卵液を注ぎ、三つ葉を飾り、蓋をする。
- ④ スチームコンベクションでスチームモード：85℃：蒸気量 100%：15 分で加熱する。

#### 【下処理】

鶏肉：1.5 cm角に切る / かまぼこ：3 mm程度に切る / しいたけ：石づきをとり、3 mm程度に切る

#### 【POINT】

- ※ だしを冷ます手間が省けるため、時間短縮につながります。
- ※ ハンディブロス® かつおのだし感とハンディブロス こんぶのうま味が合わさり、バランスが良く上品な味になります。

#### かき玉汁 1人前



材料名	数量(g)
卵	25
麩	2
三つ葉	5
水	140
薄口醤油	2
塩	1
【A】片栗粉	2
【A】水	3
【B】ハンディブロス® かつお	8
【B】ハンディブロス® こんぶ	2

#### <作り方>

- ① 鍋に水、薄口醤油、塩、麩を加え、ひと煮立ちさせる。
- ② 【A】の水溶き片栗粉を加え、溶き卵を加えながら混ぜ、三つ葉を加える。
- ③ 仕上げに【B】を加える。

#### 【POINT】

- ※ ハンディブロス® を使用すると、とてもクリアな澄んだだし汁なので、すまし汁にも最適です。
- ※ ハンディブロス® かつおのだし感とハンディブロス® こんぶのうま味が合わさり、バランスが良く上品な味になります。

#### 【栄養成分表示】(1人前)

料理名	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
茶碗蒸し	93kcal	9.0g	6.1g	1.1g	1.3g
かき玉汁	52kcal	4.0g	2.6g	3.2g	1.5g

この表示値は、目安です。



# Handy Broth

## ハンディブロス® こんぶ

### 使用レシピ

#### さつまいもご飯 1人前



材料名	数量(g)
白米	75
さつまいも	50
【A】ハンディブロス® こんぶ	2.8
【A】塩	1.2
【A】水	85

#### <作り方>

- ① 米を研ぎ、水に30分以上浸しておく。
- ② 炊飯器にザルで水気を切った米と【A】を加え混ぜる。
- ③ さつまいもをのせ、ご飯を炊く。
- ④ 炊きあがり後、しゃもじで全体を混ぜ、お茶碗に盛り付ける。(お好みで黒ゴマをトッピングしてください)

#### 【下処理】

さつまいも：よく洗い、皮つきのまま食べやすい大きさに切り、水にさらしておく

#### 【POINT】

- ※ ハンディブロス® こんぶを使用することで、うま味やおいしさを引き立てます。
- ※ 栗ごはんのレシピとしてもお使いいただけます(栗(水煮)をお使いください)。

#### 合わせだし汁 各1人前



材料名	数量(g)
① 鰹の素シリーズ	
富士印または桜印 だし汁	150
ハンディブロス® こんぶ	1.5
松印 だし汁	150
ハンディブロス® こんぶ	4.5
② いらりこよかだしパック	
いらりこよかだしパック だし汁	150
ハンディブロス® こんぶ	1.5

#### <作り方>

- ① 規定の方法に従い、だしパックを使用してだし汁を作る。(詳細な手順については、リーフレットやパッケージをご確認ください。)
- ② 仕上げにハンディブロス® こんぶを合わせる。

#### 【POINT】

- ※ いつものだし汁(100)に少量のハンディブロス® こんぶ(1~3目安)を加えていただくと、うま味やコクがアップします。

#### 【栄養成分表示】(1人前)

料理名	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
さつまいもご飯	320kcal	5.0g	0.9g	74.8g	1.2g
だし汁※	2kcal	0.3g	0g	0.2g	0.1g

この表示値は、目安です。

※鰹の素 富士印の場合





# Handy Broth

## ハンディブロス® こんぶ

### 使用レシピ

#### かけうどん(減塩※) 1人前



材料名	数量(g)
うどん (ゆで)	240
ねぎ	10
<b>うどんつゆ</b>	23
水	265
<b>ハンディブロス® こんぶ</b>	9

#### <作り方>

- 鍋にうどんつゆ、水を加え、ひと煮立ちさせる。
- 仕上げにハンディブロス® こんぶを加える。
- 器に茹でたうどんを盛り、②を注ぎ、ねぎを添える。

#### 【POINT】

※ 通常レシピ (うどんつゆ : 水 = 1 : 9) と比べて、本レシピ(うどんつゆ : ハンディブロス® こんぶ約 30 倍希釈 = 約 1 : 12 は、20%食塩相当量を減らすことができます。

#### かけそば(減塩※) 1人前



材料名	数量(g)
そば (ゆで)	200
かまぼこ	12
揚げ玉	8
ねぎ	5
<b>めんつゆ</b>	30
水	250
<b>ハンディブロス® こんぶ</b>	18

#### <作り方>

- 鍋にめんつゆ、水を加え、ひと煮立ちさせる。
- 仕上げにハンディブロス® こんぶを加える。
- 器に茹でたそばを盛り、②を注ぎ、かまぼこ、揚げ玉、ねぎを添える。

#### 【下処理】

かまぼこ : 5mm に切る / ねぎ : 小口切り

#### 【POINT】

※ 通常レシピ (めんつゆ : 水 = 1 : 6) と比べて、本レシピ(めんつゆ : ハンディブロス® こんぶ約 15 倍希釈 = 約 1 : 9)は、約 25%食塩相当量を減らすことができます。

#### 【栄養成分表示】(1人前)

料理名	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
かけうどん減塩	259kcal	7.5g	1.0g	57.7g	3.5g
かけそば減塩	342kcal	14.5g	3.0g	65.4g	4.3g

この表示値は、目安です。



# Handy Broth

## ハンディブロス® こんぶ

### 使用レシピ

#### ざるそば(減塩※) 1人前



材料名	数量(g)
そば(ゆで)	200
刻み海苔	3
ねぎ	5
わさび	適量
<b>めんつゆ(甘口)</b>	18
水	70
<b>ハンディブロス® こんぶ</b>	

#### <作り方>

- 鍋にめんつゆ(甘口)、水を加え、ひと煮立ちさせる。
- 仕上げにハンディブロス® こんぶを加える。

#### 【POINT】

※ 通常レシピ(めんつゆ(甘口):水=1:2)と比べて、本レシピ(めんつゆ:ハンディブロス® こんぶ 15倍希釈=約1:4)は、約37%食塩相当量を減らすことができます。

#### 塩ラーメン(減塩※) 1人前



材料名	数量(g)
中華めん(冷凍麺)	70
とうもろこし(ホール)	20
焼き豚	15
なると	10
メンマ	10
バター	8
ねぎ	8
のり	2
わかめ(乾燥)	1
<b>塩ラーメンスープ</b>	24
<b>ハンディブロス® こんぶ</b>	20
お湯	280

#### <作り方>

- 塩ラーメンスープ、ハンディブロス® こんぶ、お湯を混ぜ合わせ、スープを作る。
- 器に①のスープ、ゆでた中華めんを盛り、残りの具材をトッピングする。

#### 【下処理】

焼き豚、なると、長ねぎ: 食べやすい大きさに切る / わかめ: 水戻しする

#### 【POINT】

※ 通常レシピ(塩ラーメンスープ 36g + お湯 300g / 人前)と比べて、本レシピ(塩ラーメンスープ 24g + ハンディブロス® こんぶ 20g + お湯 280g (ハンディブロス® こんぶ 15倍希釈) / 人前)は、約29%食塩相当量を減らすことができます。

※ 塩ラーメンスープにハンディブロス® こんぶを入れていただくと、より風味豊かな塩ラーメンになります。

※ マルハチ村松 ラーメンスープシリーズは醤油・塩・味噌・とんこつ の全4種類があり、同様にお使いいただけます。

#### 【栄養成分表示】(1人前)

料理名	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
ざるそば減塩	293kcal	11.7g	2.1g	58.2g	2.0g
塩ラーメン減塩	321cal	12.9g	10.3g	49.5g	6.2g

この表示値は、目安です。