



2
recipe

親子丼
しっかり風味料亭風

所要時間
15分

調理例

- 材料(4人分)
- | | | | |
|-----------|------|-----------|----------|
| 鶏もも肉 | 200g | ご飯 | 丼4杯分 |
| 玉ねぎ | 120g | ①(丼だし)... | |
| 三つ葉 | 適宜 | 醤油・みりん | 各1/4カップ |
| かまぼこ(薄切り) | 12枚 | 水 | 1カップ |
| 卵 | 4個 | おでんの素 | 大さじ1 |
| | | 砂糖 | 大さじ2と1/2 |

- 作り方
1. 鶏もも肉は食べやすい大きさに切り、玉ねぎは2~3cm厚のくし形に、三つ葉は小口切りにする。
 2. 丼だしを作る。鍋に①のみりんを入れて煮立て、残りの材料も全部入れて温める。
 3. 鍋に2の1/4量を入れて火にかけ、1の鶏もも肉・玉ねぎの順に入れて火を通し、かまぼこ三つ葉を散らす。沸騰した状態で卵を溶き入れて半熟にする。
 4. 丼に炊きたてのご飯を盛り、3を煮汁と共にのせる。

ワンポイント
ダシが煮立ったところで卵を入れると、色が濁らず黄金色に仕上がる



1
recipe

だし&スパイシーの
ハイモニー
カレーうどん

所要時間
20分

調理例

- 材料(4人分)
- | | | | |
|---------------|------|--------------|-------|
| 牛肉(薄切り) | 200g | ②(うどんのだし)... | |
| 玉ねぎ | 200g | 水 | 6カップ |
| ねぎ | 適宜 | おでんの素 | 大さじ4 |
| うどん(茹) | 4玉 | うすくち醤油・みりん | 各大さじ3 |
| 水溶き片栗粉 | | 砂糖 | 大さじ4 |
| (片栗粉・水) 各大さじ4 | | カレー粉 | 大さじ3 |

- 作り方
1. 牛肉は食べやすい大きさに、玉ねぎは7~8mm幅のくし形に、ねぎは斜め切りに切っておく。
 2. 鍋に②の水・おでんの素・1の牛肉・玉ねぎを入れて煮立て、中火で5分程度煮る。②の残りの調味料を加えて味をつけ、水溶き片栗粉でとろみをつけてねぎを入れる。
 3. 器に温めたうどんを入れ、2をかける。

ワンポイント
ルーは銀座カレーでも代用可。おでんの素で牛肉と玉ねぎをしっかり煮てから、残りの味付けを足していく。



3
recipe

シャキシャキ食感
野菜炒め

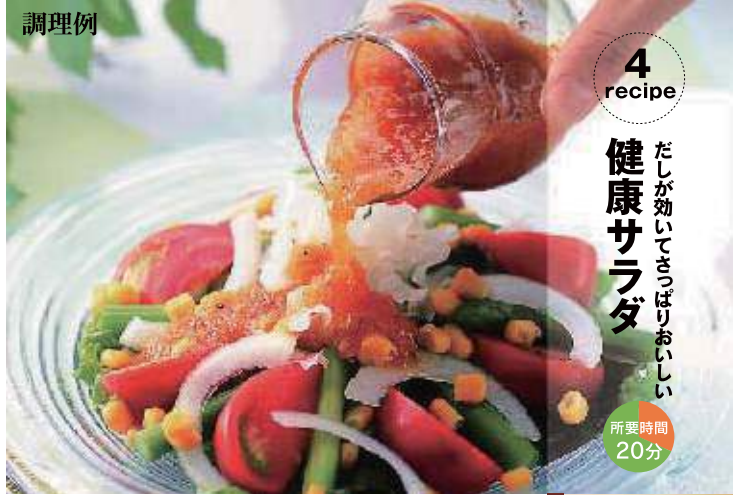
所要時間
15分

調理例

- 材料(4人分)
- | | | | |
|---------|------|---------------|------|
| キャベツ | 200g | 使用済み油※ | 大さじ2 |
| 玉ねぎ | 160g | ※揚げ物などに使用した油 | |
| もやし | 100g | ②(味付け)... | |
| 人参 | 40g | おでんの素 | 小さじ1 |
| ピーマン | 2個 | ブラックペッパー(粗挽き) | 少々 |
| 生姜 | 10g | | |
| 豚肉(薄切り) | 100g | | |

- 作り方
1. キャベツは大きめの短冊切り、玉ねぎは1cm幅のくし形切り、もやしは根をとり、人参は短冊切りにする。
 2. ピーマンは縦半分になり、ヘタと種を取り除いて短冊切りにする。生姜は皮をむいて千切りにする。
 3. 豚肉は3cm長さに切る。
 4. フライパンを熱して使用済み油を入れ、豚肉・生姜を加えて強火で炒める。人参・玉ねぎ・キャベツ・ピーマンの順に炒めて、更にもやしを入れて軽く炒め、②の味を付けて器に盛る。

ワンポイント
使用済み油を使用することで、香ばしい風味がプラスされる。



4
recipe

だしが効いてさっぱりおいしい
健康サラダ

所要時間
20分

調理例

- 材料(4人分)
- | | | | |
|------------|-----|--------------|------|
| グリーンリーフ | 80g | ②氷水 | 1カップ |
| トマト(小) | 2個 | おでんの素 | 小さじ1 |
| アスパラ | 4本 | ⑥(ドレッシング)... | |
| 玉ねぎ | 80g | サラダ油 | 大さじ6 |
| わかめ(戻し) | 40g | 酢 | 大さじ2 |
| 白くらげ(戻し) | 40g | 醤油 | 小さじ2 |
| ホールコーン(缶詰) | 80g | おろし玉ねぎ・おろし人参 | 大さじ2 |
| | | 砂糖 | 小さじ2 |
| | | ブラックペッパー | 少々 |
| | | おでんの素 | 小さじ2 |

- 作り方
1. グリーンリーフは手でちぎり氷水に10分つけ、水気を切る。トマトはくし形に切り、アスパラは色よく茹で4等分に切る。
 2. 玉ねぎは薄切りにして②に10分間つけ、水気を切る。
 3. わかめ、白くらは食べやすい大きさに切る。
 4. 器に1・2・3を形よく盛りつけ、コーンを散らす。⑥の材料を混ぜてドレッシングを作り、かける。

ワンポイント
玉ねぎをおでんの素入り氷水にさらすことで、苦味を取る&旨味を加える効果あり。



調理例

1
recipe

煮しめ
鹿児島おふくろの味

所要時間
25分



- 材料(4人分)
- | | | | |
|-----------|------|-----------|------|
| 鶏骨付き肉 | 400g | 切干大根戻し汁 | 3カップ |
| 厚揚げ | 250g | おでんの素 | 大さじ1 |
| もやし | 100g | ②(味付け)... | |
| 人参 | 160g | 黒砂糖 | 大さじ4 |
| 切り干し大根(乾) | 60g | 酒 | 大さじ2 |
| 絹さや | 12枚 | 醤油 | 大さじ1 |

- 作り方
- 厚揚げは食べやすい大きさに、人参は皮をむき4~5mm厚の斜め切りにする。切り干し大根は水につけて戻して(30分ほどおく)水気を軽く切り、食べやすい長さに切る。絹さやは筋を取り、色よく茹でる。
 - 鍋に切干大根戻し汁・おでんの素・鶏骨付き肉・厚揚げ・人参・切り干し大根を入れて火にかける。沸騰してから②の黒砂糖・酒を入れ落としふたをし、中火で約10分煮る。
 - 2に③の醤油を加えて煮汁が1/4量になるまで煮る。
 - 器に3と1の絹さやを煮汁と共に形よく盛り付ける。

ワンポイント

煮汁が少なくなるまで、弱火でじっくりと煮含めること味が染み込む。



2
recipe

焼きおにぎり
風味豊かで香ばしい

所要時間
15分



調理例

- 材料(4人分)
- | | | | |
|---------|------|-----------|-------|
| ごはん | 500g | ⑥(味付け)... | |
| 青のり粉 | 適宜 | 醤油 | 小さじ1 |
| ②(具)... | | おでんの素 | 小さじ2 |
| 削りかつお | 10g | ③(タレ)... | |
| しらす干し | 10g | 醤油・みりん・砂糖 | 各大さじ2 |
| 炒りごま(白) | 大さじ1 | おでんの素 | 小さじ1 |

- 作り方
- ②に⑥を加えて手で混ぜ、味を付ける。
 - ボールに温かいご飯を入れて1を加えて混ぜ、好みの形に握る。
 - タレを作る。鍋に③の材料をすべて入れて火にかけて煮詰める。
 - グリルに2を並べて軽く両面に焼き色をつけ、3をハケで両面に塗ってさらに色よく焼き、青のり粉をふる。

ワンポイント

表面を一度焼いてからタレを塗ることで、焦げ付かずキレイな焼き色に。



3
recipe

おひたし
暑いときにはひんやり

所要時間
30分



調理例

- 材料(4人分)
- | | | | |
|-----------------|-----------|----------------|--------|
| なす | 2本(約300g) | おろし柚子 | 適量 |
| エリンギ | 100g | ②(合わせだし)... | |
| ほうれん草 | 80g | 水 | 2カップ |
| 糸こんにゃく(しらたき小結び) | 160g | おでんの素・酒・うすくち醤油 | 各大さじ1 |
| プチトマト | 8個 | みりん | 大さじ2 |
| 酒・塩 | 各少々 | 塩 | 小さじ1/2 |

- 作り方
- なすは焼いて皮をむき食べやすく切る。エリンギは酒をふって焼き、食べやすい大きさに手でさく。
 - ほうれん草は色よく茹で3~4cm長さに切り、糸こんにゃくは熱湯で約5分茹で、プチトマトは湯むきする。
 - 鍋に②を入れて煮立て、1・2を入れてひと煮立ちさせ火から下ろす。煮汁と共にボールにとり、氷水で手早く冷やす。
 - 3を煮汁と共に形よく盛り、おろし柚子をちらす。

ワンポイント

野菜は湯通しや焼くなど下ごしらえをしっかりと。季節の野菜を盛り込んで。



調理例

4
recipe

即席梅吸い物
こんぶ風味がいきた

所要時間
5分



- 材料(1杯分)
- | | |
|--------------|--------|
| おでんの素 | 小さじ1/2 |
| かまぼこ・梅干し・ねぎ | 各適宜 |
| 切り海苔・炒りごま(白) | 各適宜 |
| お湯 | 150cc |

- 作り方
- かまぼこは細切り、ねぎは小口切りにしておく。
 - 梅干しは種をとり、梅肉を手で細かくちぎる。
 - 器に1、2と切り海苔・炒りごま・おでんの素を入れ、お湯を注ぐ。

ワンポイント

梅の酸味がさっぱりとした飲み口の吸い物が完成。お弁当にも添えてみて。





調理例

1 recipe

和風ハンバーグ

とっぴもジューシー
所要時間
20分



材料(4人分)

合挽き肉	300g	トマト(小)	4個
玉ねぎ(みじん切り)	250g	おろし大根	150g
じゃがいも(すりおろし)	100g	サラダ油	適宜
生姜(みじん切り)	160g		

◎(つけ合わせ)… 玉ねぎ(薄切り)・キャベツ(細切り)… 各80g
 もやし… 100g 人参(細切り)… 30g
 塩・こしょう… 各少々

◎(味付け)… おでんの素… 大さじ2/3 酒・砂糖… 各大さじ2
 卵… 1/2個 ブラックペッパー… 少々

◎(和風ソース)… かんきつ類の搾り汁… 大さじ4
 醤油… 大さじ2 砂糖・おでんの素… 各小さじ2

作り方

- フライパンを熱しサラダ油を入れ、玉ねぎ・生姜を炒めて冷ます。
- ボールに合挽き肉・じゃがいも・1・◎を加えて手で丁寧に混ぜ、4等分にして丸く形を整える。
- ◎のつけ合わせを茹でザルにとり、塩・こしょうをする。
- フライパンを熱してサラダ油を入れ、2を並べてきれいな焼き色を付けて返す。トマトも入れて蓋をし、弱火で火を通す。3と共に盛り、おろし大根を添えて◎のソースをかける。



調理例

2 recipe

お好み焼き

生地は小麦粉とじゃがいも
特製ソースでつくる
所要時間
15分

材料(1枚分)

キャベツ	400g	マヨネーズ・削りかつお	
豚バラ肉	250g	青のり粉	適宜
もやし	100g	サラダ油	適宜
◎(生地)…		◎(ソース)…	
小麦粉	大さじ3	ウスターソース	大さじ3
卵	1個	トマトケチャップ	50g
おでんの素	小さじ1	みりん	大さじ5
じゃがいも(すりおろし)	50g	おでんの素	大さじ1/2

作り方

- キャベツはあらみじん切りにする。
- ボールに1、◎を入れて手早く混ぜる。
- ソースを作る。鍋に◎を入れて火にかけ、混ぜながら煮詰める。
- フライパンを熱してサラダ油を入れ、2を流し入れて形を整える。豚バラ肉を並べ、かえしながら火を通し両面にきれいな焼き色をつける。
- 器に4を盛り、3のソースを塗ってマヨネーズをかけ、削りかつお、青のり粉を飾る



調理例

3 recipe

おでんの残りつゆでつくるおじや

所要時間
15分



材料(4人分)

ごはん	500g	◎(ポン酢)…	
玉ねぎ	100g	醤油	大さじ2
人参	50g	かんきつ類の搾り汁	大さじ4
えのき茸	1束(100g)	おでんの素	小さじ1
卵	2個	◎(明治おでんの素で作る時の味付け)…	
ねぎ	適宜	おでんの素	大さじ2
おでんの残りつゆ	4カップ※	水	4カップ
		酒・みりん	各大さじ2
		うすくち醤油	小さじ2
		塩	少々

※おでんの残りつゆがないときは、明治おでんの素で!

作り方

- 玉ねぎ・人参は5mm角のあられ切りにする。
- えのき茸は2~3cm長さに切り、ねぎは小口切りに、卵は溶きほぐしておく。
- 鍋におでんの残りつゆ(※明治おでんの素と水、◎でもOK)・1を加えて中火で5~6分煮る。ご飯を加えて軽く煮て、2のえのき茸・ねぎを加えて卵でとじる。
- ◎の材料を混ぜ合わせてポン酢を作り、器に盛った3に好みて加える。



調理例

4 recipe

スープチャーハン

サラッといただける
所要時間
20分

材料(4人分)

ごはん	500g	三つ葉・切り海苔	各適宜
焼豚・玉ねぎ	各60g	おでんの素	大さじ2
人参	20g	ブラックペッパー	少々
グリーンピース(茹で)		お湯	2カップ
ホールコーン(缶詰)	各40g	サラダ油	大さじ2

作り方

- 焼豚・玉ねぎ・人参はあられ切りにする。
- 三つ葉は小口切りにする
- フライパンを熱しサラダ油を加え、1を炒めてご飯を加え炒める。パラパラになったら、おでんの素・ブラックペッパーで味を付けてグリーンピース・ホールコーンを混ぜる。
- 器の中央に3を盛り、回りに2と切り海苔を散らしお湯をかける。

ワンポイント
仕上げにはお湯を注ぐだけ！
ブラックペッパーを利かせると大人の味に。