

共同開発

別府大学

豊後高田市

おすすめ
豊後高だし活用
レシピ集



～豊後高だしを使ったレシピ集～

- 魚のトロみだしあんかけ・・・・・・・・ 1 P
- 大豆キーマカレー・・・・・・・・ 2 P
- 和風コロッケ・・・・・・・・ 3 P
- 一口ジュレ冷奴・・・・・・・・ 4 P
- 生春巻きのだしソース・・・・・・・・ 5 P
- かぼちゃの餡かけ茶わん蒸し・・・・ 6 P
- ポテトとひじきの和風サラダ・・・・ 7 P
- 茄子の梅肉かけ・・・・・・・・ 8 P
- きゅうりとツナの和え物・・・・・・・・ 9 P

『豊後高だし』って？

豊後高だしは、市民の減塩サポートを目的として平成26年に開発をはじめました。平成28年8月別府大学との共同開発を行いさらに美味しく、使いやすくなりました。
食塩、化学調味料・保存料不使用で安心してお使いいただけます。また、だしを効かせることで、調味料を減らしても具材（野菜など）本来の旨味を感じることができます。
是非、豊後高だしを活用して当レシピ集の料理を作ってみてください。



魚のとろみだしあんかけ



《1人分》

エネルギー：114 kcal
たんぱく質：9.6g
脂質：5.2g
食塩相当量：0.7g

材料(2人分)

白身魚 100g(2切れ)
塩 0.2g
こしょう 少々
片栗粉 6g(小さじ2)
油 10g(小さじ2)
ブロッコリー 20g(1/10株)
玉ねぎ 10g(1/20個)
だし汁 60ml
砂糖 4g(小さじ1)
濃口醤油 6g(小さじ1)
おろししょうが 2g(小さじ1/2)
片栗粉 2g(小さじ2/3)

A

《一口メモ》

魚を一口サイズにしあんかけにすることで高齢者の方も安心して美味しく召し上がっていただけます。

《作り方》

- ① 魚は一口サイズに切り、塩・こしょうで下味をつけ、片栗粉をまぶす。
(皮があればはいでおく)
- ② フライパンに油をしき、揚げ焼きにする。
- ③ ブロッコリーは小さく切り、玉ねぎはスライスして茹でておく。
- ④ 鍋にAの調味料を入れて煮たせ、その後水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤ 皿に、魚・ブロッコリー・玉ねぎを盛り、上から④をかけて完成。

大豆キーマカレー



《1人分》

エネルギー：182 kcal
たんぱく質：7g
脂質：10.1g
食塩相当量：1.9g

材料(2人分)

玉ねぎ・・・・・・・・・・120g (中1/2個)
ピーマン・・・・・・・・・・30g (小1個)
人参・・・・・・・・・・30g (中1/6本)
生しいたけ・・・・・・・・30g (小2個)
水煮大豆・・・・・・・・・・70g
カレールウ・・・・・・・・30g (1個半)
豊後高だし(粉末)・・・・2g
すりおろしにんにく・・・・4g
水・・・・・・・・・・60ml
サラダ油・・・・・・・・・・4ml (小さじ1杯弱)

《一口メモ》

大豆を細かく刻むことで食べやすくなり、肉がなくてもボリューム満点になります。

《作り方》

- ① 玉ねぎ・ピーマン・人参・生しいたけ・水煮大豆はみじん切りにする。
- ② 鍋にサラダ油を入れ、おろしにんにくで風味がついたら①で切った野菜と豊後高だしを加え、炒める。
- ③ 水を加え、具材が柔らかくなるまで煮る。
- ④ 最後に刻んだカレールウを入れ水気がなくなるまで煮て盛り付けて完成。

和風コロッケ

〈一口メモ〉

だしの風味を生かして、ソースがなくてもしっかりと味を感じられます。



≪1人分≫

エネルギー：339 kcal

たんぱく質：9.1g

脂質：22.4g

食塩相当量：0.4g

材料(2人分)

じゃがいも・・・120g(中2個)

玉ねぎ・・・30g(1/6個)

白ネギ・・・30g(約5cm)

人参・・・20g(中1/10本)

しいたけ・・・16g(小1枚)

合いびき肉・・・40g

サラダ油・・・4g(小さじ1)

A { 豊後高だし(粉末)・・・1g
塩・・・0.2g
こしょう・・・少々
ゆずこしょう・・・1g(小さじ1/6)

B { 小麦粉・・・10g(小さじ3)
溶き卵・・・30g(1/2個)
パン粉・・・16g(大さじ5)

レタス・・・10g(2枚)
トマト・・・40g(1/5切)

≪作り方≫

- ① じゃがいもは皮をむき、小さく切って茹で、つぶして再び鍋に戻し加熱し水気を飛ばす。
- ② 玉ねぎ、白ネギ、人参、しいたけをみじん切りにして油で炒める。
- ③ ②に火が通ったら、ひき肉を加えて炒める。
- ④ ボウルに①と③とAの調味料を入れて混ぜ合わせ、形を整える。
- ⑤ Bを上から順につけて180℃の油で揚げる。
- ⑥ 器にコロッケをのせ、レタスとトマトを盛り付けて完成。

一口ジュレ冷奴



《1人分》

エネルギー：64 kcal

たんぱく質：5.5g

脂質：3.0g

食塩相当量：0.4g

材料(2人分)

- A {
- 砂糖 2g(小さじ2/3)
 - 濃口醤油 6g(小さじ1)
 - だし汁 20ml(大さじ1と1/3)
 - カボス汁 1g(小さじ1/5)
 - ゼラチン 0.4g
 - 絹ごし豆腐 200g(1/2丁)
 - 小ねぎ 適量
 - かつお節 適量

《一口メモ》

ジュレにカボス汁を使用しているため、さっぱりとしていてサラダなどの他の料理にも合います。

《作り方》

- ① Aを鍋に入れ、弱火で火を通し、バットに移して冷蔵庫で冷ます。
- ② ①が固まったらフォークでつぶす。
- ③ 豆腐は一口サイズに切り、小ねぎは小口切りにする。
- ④ 豆腐の上に③と小ねぎ、かつお節をかけて完成。

生春巻きのだしソース



《1人分》

エネルギー：39 kcal

たんぱく質：2.7g

脂質：0.6g

食塩相当量：0.3g



《一口メモ》

ライスペーパーに柚子
こしょうを塗ることで
香りが引き立ちます。

材料(2人分)

ライスペーパー・・・1枚(直径22cm)

きゅうり・・・・・・10g(中1/10本)

水菜・・・・・・6g

パプリカ・・・・16g(大1/10個)

サニーレタス・・・・16g(2枚)

鶏ささみ・・・・20g(1/2本)

ゆずこしょう・・・・1g(小さじ1/3)

砂糖・・・・・・少々

濃口醤油・・・・1.2g(小さじ1/6)

ひまわり油・・・・1g(小さじ1/6)

だし汁・・・・・・10ml

カボス汁・・・・・・少々

A

《作り方》

- ① きゅうり、パプリカは千切りにする。
- ② パプリカとささみは茹でておく。
- ③ 他の野菜はちぎっておく。
- ④ ラスペーパーをぬらし、ゆずこしょうを塗って、①～③を巻く。
その後一口サイズにカットする。
- ⑤ Aの調味料を混ぜ合わせ、別皿に盛って完成。

かぼちゃの餡かけ茶わん蒸し



《1人分》

エネルギー：94 kcal

たんぱく質：5.0g

脂質：3.2g

食塩相当量：0.7g

材料(2人分)

かぼちゃ・・・・・・・・・・80g(4cm角2個)

だし汁・・・・・・・・・・130ml

卵・・・・・・・・・・60g(中1個)

塩・・・・・・・・・・0.4g

濃口醤油・・・・・・・・・・4g(小さじ2/3)

飾り用かぼちゃ・・・・・・・・14g

A { 濃口醤油・・・・・・・・・・1g(小さじ1/6)

だし汁・・・・・・・・・・50ml

酒・・・・・・・・・・1g(小さじ1/5)

みりん・・・・・・・・・・1g(小さじ1/6)

片栗粉・・・・・・・・・・1g(小さじ1/3)

《一口メモ》

かぼちゃをペースト状にすることでなめらかで、お子様にも喜ばれる逸品です。

《作り方》

- ① かぼちゃは適当な大きさに切り、ラップをかけてレンジで6分程加熱する。
- ② 飾り用以外のかぼちゃの皮をむき、ペースト状にする。
- ③ だし汁、溶き卵、塩、しょうゆ、ペースト状にしたかぼちゃを混ぜ、茶こしでこし器に注ぐ。
- ④ ③を蒸し器に入れて弱火で15分程蒸す。
- ⑤ 蒸している間に、鍋にAの調味料を入れ火にかけ最後に水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑥ 蒸し上がったら、飾り用のかぼちゃと⑤をかけて完成。

ポテトとひじきの和風サラダ



《1人分》

エネルギー：65kcal
たんぱく質：0.9g
脂質：3.1g
食塩相当量：0.3g

材料(2人分)

ひじき(乾) 0.5g(小さじ)
じゃがいも 60g(中1個)
人参 25g(小1/4本)
酒 4g(小さじ1)
A { みりん 4g(小さじ1)
濃口醤油 2g(小さじ1/3)
豊後高だし(粉末) 0.5g
マヨネーズ 8g(大さじ1/2)
レタス 7g(1.5枚)

《一口メモ》

豊後高だしの粉末を使うことでマヨネーズの量を減らすことができます。

パンにはさむとさらに
美味しくなります！

《作り方》

- ① ひじきを水で戻しておく。
- ② じゃがいもは皮をむきサイコロ状に切って茹でておく。
- ③ 茹で上がったじゃがいもは水気を切り、つぶしておく。
- ④ 人参は茹でて、みじん切りにしておく。
- ⑤ ①と④とAの調味料を鍋に入れ炒めておく。
- ⑥ ボウルに冷ましておいた③と⑤、だし、マヨネーズを加えて混ぜる。
- ⑦ 器にレタスをしき、その上にポテトサラダをのせて完成。

茄子の梅肉かけ



《1人分》

エネルギー：50 kcal

たんぱく質：1.7g

脂質：0.1g

食塩相当量：1.4g

材料(2人分)

- 茄子・・・・・・・・・・140g(小2本)
- 大葉・・・・・・・・・・1g(2枚)
- 梅干し(はちみつ漬け)・・20g(2個)
- みりん・・・・・・・・・・20g(大さじ1と1/3)
- 濃口醤油・・・・・・・・・・10g(小さじ2)
- 豊後高だし(粉末)・・・・1g

《一口メモ》

旨味、酸味、甘味が感じられるさっぱりした一品です。醤油と梅干しを減塩のものにするともっと塩分が控えられます。

《作り方》

- ① 茄子は半分皮を少し残してむく。
- ② 茄子をラップに包み、電子レンジで4分加熱する。
- ③ ボウルにみりん、しょうゆ、だしを合わせる。
- ④ ③に輪切りにした茄子を入れ浸しておく。
- ⑤ 大葉をみじん切りにする。
- ⑥ 梅干しの種を取り除き細かく刻んで⑤と合わせる。
- ⑦ 器に茄子を盛り付け、上に⑥をのせて完成。

きゅうりとツナの和え物



《1人分》

エネルギー：21 kcal

たんぱく質：4.0g

脂質：0.2g

食塩相当量：0.3g

《一口メモ》

豊後高だしの粉末を使うことで、味をしっかりと感じられ手軽に作れます。

材料(2人分)

ツナ缶<水煮> 40g(2/3缶)
きゅうり 60g(中3/5本)
豊後高だし(粉末) 0.6g
さくらえび 1g(小さじ2/3)
塩もみ用 0.4g

《作り方》

- ① ツナの水気を切る。
- ② きゅうりを輪切りにし、塩もみをする。
- ③ 塩もみしたきゅうりの水気をよく切る。
- ④ ボウルに①と③と粉末だし、さくらえびを入れ、よく混ぜる。
- ⑤ 器に盛りつけ完成。

豊後高だし & レシピ開発協力者
別府大学食物栄養学科

講師	中村	弘幸
講師	下村	美保子
学生	赤木	愛実
学生	伊藤	ひとみ
学生	萱野	有香
学生	佐々	奈緒子
学生	田川	琴音
学生	田中	美貴

〒879-0692

大分県豊後高田市是永町39番地3

豊後高田市役所 子育て・健康推進課

Tel 0978-22-3100 Fax 0978-22-1211