



この国の味、ここから。

にんべん

日本橋
創業
315年
東京

おだし×中華のお弁当レシピ



株式会社 にんべん 創業315周年記念

「おだしでキレイ習慣キャンペーン」

パパもキッズも嬉しい！ おだし×中華のお弁当

みんな大好き中華料理。だけど、家庭では火力が気になったり、濃い味付けや油使いが気になったり…
本当においしくて簡単なレシピがあればいいなあ、と思うのが中華ですね。

そこで、おだしを取り入れ、野菜もたっぷりとれて、かつ家庭でも実践しやすいおすすめレシピを遠藤料理長
に伝授してもらいます。

にんべん315周年



キレイを作るおだし学

四川豆花飯荘 遠藤料理長 × にんべん「薫る味だし かつお・昆布」

パパもキッズも嬉しい! おだし×中華のお弁当レシピ

今日私が使うのは、「薫る味だし
かつお・昆布」! だしパックの袋を
開封して使ってくださいね!



四川豆花飯荘
遠藤料理長

四川豆花飯荘東京店の開業に伴い料理長に就任して以来、
四川料理の本質と伝統を守りながら、洗練された新感覚の味を追求する遠藤料理長。
発酵文化が豊かな中華料理に、さらに和の昆布や鰹節を入れることによって、
深みのある皿を作り上げ、食べる人を魅了しています。
子供から大人まで人気の中華におだしを加えて、
ご家族にも喜んでいただけるレシピを
教えていただきます。行楽シーズンとなる春のピクニックの
お弁当レシピとしても、おすすめです!



豚肉の野菜巻き 竜田揚げ (2人前)

材料

- 豚バラスライス 120g
 - 人参 適量
 - アスパラ 適量
 - ネギ 適量
 - 片栗粉 適量
- ★調味料
- A
 - 塩 小さじ1/5
 - 胡椒 少々
 - 砂糖 ひとつまみ
 - 酒 大さじ1
 - にんべん「薫る味だし
かつお・昆布」8g (袋を開封して使用)

<作り方>

- 1) 豚バラスライスにAの調味料と薫る味だし5gをよくもみ込む。
- 2) 好みの野菜を5cmくらいの拍子切りにする。
- 3) 豚バラスライスを伸ばし、野菜を巻いて残りの薫る味だし3gを全体にまぶしてから、片栗粉をしっかりとまぶして、150℃位の温度の油で揚げる。



薫る味だし風味のしゅうまい (10個分)

材料

- 豚ひき肉 120g
 - 玉葱 1/4個 (70g)
 - 片栗粉 小さじ2
 - 焼売の皮 10枚
- ★調味料
- A
 - 醤油 小さじ1
 - 砂糖 小さじ1/2
 - 塩ひとつまみ
 - 胡椒 少々
 - たまご 1個 (大)
 - ごま油 大さじ1
 - にんべん「薫る味だし
かつお・昆布」8g (袋を開封して使用)

<作り方>

- 1) 豚ひき肉の入ったボウルに、Aの調味料を加え、肉が白くなるまでよく練り上げる。
- 2) 玉葱をみじん切りにし、片栗粉をまぶしてから練った肉を混ぜる。
- 3) 焼売の皮で包み、7〜8分蒸らす。



トマトと彩り野菜入り焼きそば (1人前)

材料

- 焼きそば (蒸し麺) 160g
 - トマト 1/2個
 - 椎茸 3個
 - 玉葱 1/4個
 - キャベツ 50g
 - パプリカ 1/4個
 - ニラ 20g 他
- ★調味料
- A
 - 塩 小さじ1
 - 酒 大さじ2
 - 砂糖 小さじ1
 - 胡椒 少々
 - 鳥ガラスープ 大さじ3
 - にんべん「薫る味だし
かつお・昆布」8g (袋を開封して使用)

<作り方>

- 1) 野菜は太めの千切りにする。
- 2) 蒸し麺を軽く焼いておく。
- 3) 野菜を大さじ1のサラダ油で炒めてから、焼いた蒸し麺とAの調味料、薫る味だしを半分入れ炒め、水分が無くなってきたら残りの薫る味だしを入れ軽く混ぜる。