

こんぶだし Healthy Recipe

毎日の献立に!!



※カロリー／塩分量の表記は1人前量の場合です

具材がたっぷり
食べ応え十分!

210kcal

塩分
1.4g

Healthy
Recipe
01

鮭のムニエル

きのこの味噌ごまソースがけ

< 2人前 >

生鮭.....2切れ
塩.....ひとつまみ
小麦粉.....適量
バター.....10g

ぶなしめじ.....1/2株
玉ねぎ.....中1/4個
酒.....大さじ1
ねこんぶだし.....小さじ2
味噌.....小さじ1
すりゴマ.....大さじ1

きのこの味噌ごまソース

①玉ねぎは薄くスライスし、ぶなしめじは石づきを落とし、ほぐす。
②耐熱皿に★を入れラップをかけて500wで3分加熱。③味噌をとかし、すりゴマを入れて混ぜ合わせる。

鮭のムニエル

①鮭に塩を振り、全体になじんだらペーパータオルで水気をふき取り小麦粉をうすくまぶす。
②フライパンにバターを熱し、皮目を下にして焼き目がつくまで弱火で焼く。③裏返して焼き、鮭全体に火が通ったらきのこの味噌ごまソースをフライパンに入れ、全体がなじんだらできあがり。

Healthy
Recipe
02

魚のトマト煮

< 2人前 >

お好きな切り身魚.....2切れ
トマト缶.....1/2缶
オリーブオイル.....小さじ1
ねこんぶだし.....大さじ1
砂糖.....大さじ1/2
しょうゆ.....大さじ1/2
ニンニク.....チューブで約10cm
水.....50ml

①フライパンに魚の切り身以外を入れ火にかけ、ふつふつと沸騰してきたら弱火にし、そのまま5分加熱。②切り身魚をいれ、落とし蓋をして10分間加熱。(冷凍の切り身魚の場合は20分間) ③火が通ったら完成。

お好みで具材に海藻をプラスすると、
ミネラルも摂れて風味もUP!

171kcal

塩分
1.3g

青森の郷土料理

貝焼きみそ

< 1人前 >

ホタテ.....1枚
卵.....1個
長ネギ.....5cm
味噌.....小さじ1
★ねこんぶだし.....小さじ1
酒.....小さじ1

①ホタテの殻(もしくはフライパン)に、★を入れて弱火にかけ、味噌を溶かす。
②食べやすい大きさに切ったホタテとネギを加え、焦げ付かないように混ぜながら2分程火にかける。③溶き卵を加えて混ぜ合わせ、半熟になったら火を止めて完成。

Healthy
Recipe
03

昆布本来の風味を

再現するため

実際に「ダンをとる」ことに
こだわっています

独自製法でじっくりとった昆布だしを
おいしさそのままに詰め込みました

www.hokusai.co.jp



北海道
ねこんぶだし



大間うまれの
こんぶだし



混ぜるだけ! ドレッシング

Healthy Recipe
04

カルパッチョのソース

<2人前>

ねこんぶだし	小さじ2
オリーブオイル	小さじ2
レモン汁	小さじ2
砂糖	小さじ1/2
黒コショウ	適量(お好みで)



マグロとアボカドのカルパッチョ

他にも!
おすすめの
具材!



サーモン



タコ



トマト



アスパラ

水菜とベビーホタテの海藻サラダ

Healthy Recipe
05

和風ドレッシング

<2人前>

ねこんぶだし	大さじ1
酢	大さじ1
ごま油	大さじ1
しょうゆ	小さじ1



えび



ツナ



豆腐



レタス

他にも!
おすすめの
具材!

万能塩だれ

Healthy Recipe
06

<2人前>

ねこんぶだし	大さじ1
レモン汁	大さじ1
ごま油	大さじ1
にんにくすりおろし	適量 (お好みで・チューブでOK)
黒こしょう	適量(お好みで)

さっぱり冷しゃぶサラダ



他にも!
色々使える!



漬け込みダレとして
お肉・お魚の下味に



つけダレとして
焼肉やお刺身に

わかめに含まれるアルギン酸は、
お腹の調子を整えコレステロール
を下げる働きがあります。

Healthy Recipe
07

わかめときゅうりと カニカマの酢の物

<3~4人前>

塩蔵わかめ	20g
きゅうり	1本
塩	適量
カニカマ	50g
ねこんぶだし	大さじ1
★酢	大さじ3
砂糖	小さじ1



塩分
0.9g
22kcal

①きゅうりを薄くスライスし、塩をふって揉みこみ、少し置いて水分を抜く。②塩蔵わかめは真水で5分ほど戻しておく。③①②のきゅうりとわかめを水でよく洗い、絞って水気を切る。④ボウルに★を入れて混ぜ、きゅうり、わかめ、細かくほぐしたカニカマをいれて和えたら完成。

梅に含まれるクエン酸で
疲労回復&食欲増進!

Healthy Recipe
08

鶏ささみともやしの 梅ねこんぶだし和え

<3~4人前>

鶏ささみ	2本
酒	大さじ1
もやし	1袋(約200g)
梅干し	2粒(塩分10%濃度)
ねこんぶだし	大さじ1



48kcal
塩分
0.7g

①梅干しは種をとり、包丁で叩いておく。②耐熱ボウルにもやしを入れ、■500Wで4分加熱。加熱が終わったらしっかりと水気をきる。③耐熱皿にささみを入れ、フォークで数箇所刺す。④③に酒を入れ、ふんわりラップをかけて、■500wで4分加熱。⑤ボウルに叩いた梅とねこんぶだし、④で出たささみの茹で汁を入れて混ぜ合わせる。⑥⑤にほぐしたささみともやしを入れて和えれば完成。