



白だく

32レシピ掲載
お料理BOOK

汁物・うどん・卵料理・煮物・浅漬け・和え物
ご飯・パスタ・ドレッシング・ジュレ・あん





白だし

【製品特長】

- **かつお節、さば節、煮干しを使用した風味豊かな白だしです**
- **手軽に使える便利な白だしです**
水やお湯で希釈するだけで、風味豊かなつゆとしてご使用いただけます
- **様々なお料理にご使用いただけます**
和風料理はもちろん、ピクルスやパスタなど洋風料理にもご使用いただけます

【原材料名】 食塩(国内製造)、しょうゆ(小麦・大豆を含む)、還元水あめ、かつおだし(かつお節、かつおエキス)、かつお節エキス、合わせだし(かつお節、かつおエキス、さば節、煮干しわし)、煮干しエキス、こんぶエキス、かつおエキス、酵母エキス / 酒精、調味料(アミノ酸等)

【使用方法】 本品 1 に対して、水またはお湯を下記割合でうすめてご使用ください。

料理名	すまし汁	うどんつゆ	茶わん蒸し	だし巻卵	おひたし	浅漬け
標準使用量 (うすめ方)	17	16	14	8	4	0(原液)

すまし汁の他、うどんつゆ、だし巻卵、茶わん蒸し、おひたし、浅漬け等にご使用いただけます。又、その他和風料理の味付けに幅広くご使用ください。

【賞味期限】 製造日より12ヵ月（開栓前）

【保存方法】 直射日光、高温を避け、常温にて保存してください。

- 【使用上の注意】
- ・ 開栓後は密栓して冷蔵にて保存し、速やかにご使用ください。
 - ・ 内容成分が浮遊することがありますが、品質には問題ありませんので、よく振ってご使用ください。

【包装形態】 1.8L×6本/ケース

【JANコード】 4900568129464



本品に含まれるアレルギー

小麦・さば・大豆

(特定原材料等28品目及び魚介類)

栄養成分表示 (100g当たり)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
白だし	69kcal	3.0g	0g	11.4g	15.7g

この表示値は、目安です。

株式会社 **マルハチ村松**

白だ(

【希釈一覧表】

お料理	本品	水またはお湯	備考	使用レシピ	掲載ページ
すまし汁・のっぺい汁	1	17	18倍希釈	①	P3
うどんつゆ	1	14～16	15～17倍希釈	①～②	P3～4
だし巻き卵	1	8～11	9～12倍希釈	②	P4
茶碗蒸し	1	14	15倍希釈	③	P5
温泉卵	1	5～6	6～7倍希釈	③	P5
煮物	1	8～14	9～15倍希釈	③～④	P5～6
おでん	1	10	11倍希釈	④	P6
浅漬け	1	0	野菜に対して11%を原液でご使用ください	④	P6
おひたし・酢の物	1	4	5倍希釈	⑤	P7
炊き込みご飯	1	12	13倍希釈	⑤	P7
おかゆ・おじや	1	0	おかゆに対して3～4%を原液でご使用ください	⑥	P8
あん・ジュレ	1	11～13	12～14倍希釈	⑦～⑧	P9～10

白だく

使用レシピ①

※赤字：マルハチ村松商品

☆えびつみれのすまし汁☆

材料名	1人前	備考
えびつみれ水煮	20g	3個
ほうれん草	15g	
白だし	8g	約9cc
水	140g	

<作り方>

- ① ほうれん草は茹で、食べやすい大きさに切る。えびつみれ水煮は水気を切っておく。
- ② 鍋に白だし、水、えびつみれ水煮を入れて、加熱する。
- ③ 器に②を盛り、①を添える。



☆のっぺい汁☆

材料名	1人前	備考
里芋	20g	
大根	20g	
ごぼう	10g	
人参	10g	
こんにゃく	10g	
生しいたけ	10g	
油あげ	10g	
白だし	8g	約9cc
薄口しょうゆ	1g	
みりん	0.5g	
水	140g	
片栗粉	1.5g	
水（水溶き片栗粉用）	3g	
万能ねぎ	2g	

<作り方>

- ① 油あげは油抜きをする。
- ② 里芋は皮をむいて食べやすい大きさに切り、数回水から茹でてぬめりを洗う。大根、ごぼう、人参、こんにゃく、しいたけ、油あげは食べやすい大きさに切る。
- ③ 万能ねぎは小口切りにする。
- ④ 鍋に白だし、薄口しょうゆ、みりん、水、②を入れて、加熱する。
- ⑤ ④に水溶き片栗粉を入れて、とろみをつける。
- ⑥ 器に⑤を盛り、万能ねぎを添える。



☆じゃがいものスープ☆

材料名	1人前	備考
じゃがいも	40g	
白だし	5g	約6cc
水	150g	
塩	0.15g	
こしょう	0.1g	
片栗粉	2g	
万能ねぎ	1.5g	

<作り方>

- ① じゃがいもはスチームコンベクションで加熱する（スチーム：100℃：蒸気量100%：15分）。万能ねぎは小口切りにする。
- ② 鍋に①を入れ、マッシャーでつぶし、白だし、水、塩、こしょうを入れて加熱し、水溶き片栗粉を加えて加熱する。
- ③ 器に②を盛り、万能ねぎをちらす。



☆天ぷらうどん☆

材料名	1人前	備考
うどん（ゆで）	200g	1玉
白だし	15g	約17cc
水	250g	
天ぷら（野菜のかき揚げ）	80g	
かまぼこ	15g	
ほうれん草	15g	

<作り方>

- ① かまぼこは食べやすい大きさに切る。ほうれん草は茹で、食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に白だし、水、うどんを入れて、加熱する。
- ③ 器に②を盛り、天ぷら、かまぼこ、ほうれん草を添える。



【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
すまし汁	23kcal	2.0g	0.3g	3.1g	1.4g
のっぺい汁	79kcal	3.1g	3.4g	9.3g	1.5g
じゃがいものスープ	41kcal	0.8g	0.1g	9.3g	0.9g
天ぷらうどん	460kcal	18.0g	15.0g	59.3g	3.6g

この表示値は、目安です。

白だ(

使用レシピ②

☆讃岐風かけうどん☆

材料名	1人前	備考
うどん(ゆで)	200g	1玉
白だし	16g	約19cc
だし汁(鰹の素松印)	250g	
かまぼこ	20g	
天かす	5g	
根深ねぎ	4g	

<作り方>

- ① かまぼこは食べやすい大きさに切る。根深ねぎは小口切りにする。
- ② 鍋に白だし、だし汁(鰹の素松印)、うどんを入れて、加熱する。
- ③ 器に②を盛り、かまぼこ、天かす、根深ねぎを添える。



☆讃岐風ぶっかけおろしうどん☆

材料名	1人前	備考
うどん	200g	1玉
白だし	20g	約23cc
だし汁(鰹の素松印)	20g	
大根おろし	30g	
レモン	15g	
根深ねぎ	4g	
花かつお	1g	
おろししょうが	1g	

<作り方>

- ① レモンはくし切りにする。根深ねぎは小口切りにする。
- ② 鍋にうどんを入れて、茹でる。茹であがったら、水で洗い、軽く水気を切る。
- ③ 器に②を盛り、白だし、だし汁(鰹の素松印)をかけ、大根おろし、レモン、根深ねぎ、花かつお、おろししょうがを添える。



☆博多風うどん☆

材料名	1人前	備考
うどん	200g	1玉
白だし	18g	約20cc
だし汁(いりこよかパック)	250g	
みりん	8g	
丸天	80g	
ごぼう天	20g	
天かす	5g	
根深ねぎ	4g	

<作り方>

- ① 根深ねぎは小口切りにする。
- ② 鍋に白だし、だし汁(いりこよかパック)、みりん、うどんを入れて、加熱する。
- ③ 器に②を盛り、丸天、ごぼう天、天かす、根深ねぎを添える。



☆だし巻き卵☆

材料名	1人前	備考
卵	50g	1個
白だし	2g	約2cc
水	15g	
サラダ油	適量	

<作り方>

- ① 卵を割りほぐし、溶いておく。
- ② ①に白だし、水を加えて、混ぜる。
- ③ フライパンに油を入れて加熱し、②を流しいれて、かきまぜ、縁が固まってきたら、向こう側から手前に2~3回倒すようにして巻く。
- ④ ③を数回繰り返す。
- ⑤ 粗熱がとれたら、食べやすい大きさに切る。



【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
讃岐風かけうどん	246kcal	8.6g	1.2g	47.5g	3.9g
讃岐風ぶっかけ	241kcal	6.9g	1.0g	48.7g	3.9g
博多風うどん	424kcal	16.7g	8.3g	66.5g	5.1g
だし巻き卵	104kcal	6.2g	8.2g	0.3g	0.5g

この表示値は、目安です。

白だし

使用レシピ③

☆茶碗蒸し☆

材料名	1人前	備考
卵	40g	
白だし	8g	約 9cc
水	110g	
とりささみ水煮フレーク	10g	
かまぼこ	6g	
むきえび	6g	
生しいたけ	5g	
みつば	3g	

<作り方>

- ① 卵を割りほぐし、**白だし**、水を入れて、混ぜる。
- ② かまぼこ、生しいたけは食べやすい大きさに切る。
- ③ 器に**とりささみ水煮フレーク**、かまぼこ、むきえび、生しいたけを入れて、①を注ぎ、みつばを飾る。
- ④ スチームコンベクションで加熱する（スチーム：85℃：蒸気量100%：15分）。



☆温泉卵☆

材料名	1人前	備考
温泉卵（※）	50g	1個
白だし	1.5g	約 2cc
水	8.5g	
かいわれ大根	2g	

<作り方>

- ① **白だし**は水で希釈する。
- ② 器に温泉卵、かいわれ大根を盛りつけ、①をかける。

※ サルモネラフリー卵使用



☆根菜の京風煮物☆

材料名	1人前	備考
里芋	25g	
さつま揚げ	25g	
人参	10g	
れんこん	10g	
生しいたけ	10g	
白だし	8.5g	約 10cc
水	70g	
絹さや	3g	

<作り方>

- ① 里芋は皮をむいて食べやすい大きさに切り、数回水から茹でてぬめりを洗う。人参は食べやすい大きさに切る。れんこんは輪切りにし、酢水で茹でる。しいたけは石づきを切る。絹さやは茹で、斜めに切る。
- ② 鍋に**白だし**、水、里芋、さつま揚げ、人参、れんこん、生しいたけを入れて、落とし蓋をして、弱火で煮る。
- ③ 器に②を盛り、絹さやを添える。



☆あんかけゆず大根☆

材料名	1人前	備考
大根	100g	
白だし	11g	約 13cc
水	160g	
片栗粉	1.2g	
水（水溶き片栗粉用）	2.4g	
万能ねぎ	0.7g	
ゆず皮	0.4g	

<作り方>

- ① 大根は 2cm 幅の輪切りにし、スチームコンベクションで加熱する（スチーム：100℃：蒸気量100%：30分）。万能ねぎは小口切りにする。ゆず皮は千切りにする。
- ② 鍋に**白だし**、水、大根を入れて、落とし蓋をして、弱火で煮る。
- ③ ②に水溶き片栗粉を入れて、とろみをつける。
- ④ 器に③を盛り、万能ねぎ、ゆず皮を添える。



【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	88kcal	9.6g	4.3g	1.9g	1.6g
温泉卵	77kcal	6.5g	5.0g	0.4g	0.4g
根菜の京風煮物	68kcal	4.3g	1.0g	10.8g	1.9g
あんかけゆず大根	29kcal	0.7g	0.1g	6.3g	1.8g

この表示値は、目安です。

株式会社 マルハチ村松

白だ(

使用レシピ④

☆かぼちゃの煮物☆

材料名	1人前	備考
かぼちゃ	60g	
白だし	5g	約 6cc
水	70g	

<作り方>

- ① かぼちゃは食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に白だし、水、①を入れて、落とし蓋をして、弱火で煮る。
- ③ 器に②を盛りつける。



☆高野豆腐の煮物☆

材料名	1人前	備考
高野豆腐	20g	水戻し後 75g
白だし	6.5g	約 7.5cc
砂糖	1g	
水	70g	
絹さや	3g	

<作り方>

- ① 高野豆腐は約50℃のお湯に浸し、十分に膨れたら両手で挟み水気を切り、3等分に切る。絹さやは茹で、斜めに切る。
- ② 鍋に白だし、砂糖、水、高野豆腐を入れて、落とし蓋をして、弱火で煮る。火を止めて、そのまま味を含ませる(約15分間)。
- ③ 器に②を盛り、絹さやを添える。



☆関西風おでん☆

材料名	1人前	備考
大根	75g	
ゆで卵	50g	1個
厚揚げ	30g	
ちくわ	30g	
こんにやく	25g	
なると	20g	
白だし	20g	約 23cc
水	200g	
万能ねぎ	1g	

<作り方>

- ① 厚揚げは油抜きする。
- ② 大根は2cm幅の輪切りにし、スチームコンベクションで加熱する(スチーム:100℃:蒸気量100%:30分)。厚揚げ、ちくわ、なるとは食べやすい大きさに切る。こんにやくは三角形に切る。
- ③ 鍋に白だし、水、大根、ゆで卵、厚揚げ、ちくわ、こんにやく、なるとを入れて、弱火~中火で煮る。
- ④ 器に③を盛り、万能ねぎを添える。



☆きゅうりの浅漬け☆

材料名	1人前	備考
きゅうり	45g	1/2本
白だし	5g	6cc
しょうが	0.25g	

<作り方>

- ① きゅうりは乱切りにする。しょうがは千切りにする。
- ② 袋に①、白だしを入れて、約20分漬け込む。
- ③ 器に②を盛りつける。



【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
かぼちゃの煮物	33kcal	1.1g	0.1g	7.0g	0.8g
高野豆腐の煮物	115kcal	10.2g	6.6g	3.0g	1.2g
関西風おでん	200kcal	15.9g	9.1g	12.5g	4.5g
きゅうりの浅漬け	9kcal	0.6g	0g	1.9g	0.8g

この表示値は、目安です。

白だく

使用レシピ⑤

☆和風ピクルス☆

材料名	1人前	備考
きゅうり	45g	1/2 個
パプリカ (赤)	20g	1/6 個
パプリカ (黄)	20g	1/6 個
大根	20g	
人参	20g	
セロリ	20g	
酢	90g	
水	90g	
白だし	20g	約 23cc
砂糖	15g	
赤唐辛子	0.4g	1 個
粒こしょう	0.4g	8 粒
ローリエ	0.2g	1 枚

<作り方>

- ① きゅうりは塩もみして水洗いし、縦切りにする。パプリカ、大根、人参、セロリもきゅうりの長さにそろえて、縦切りにする。
- ② ①を下茹でする (約 2~3 分)。
- ③ 鍋に酢、水、**白だし**、砂糖、赤唐辛子、粒こしょう、ローリエを入れてひと煮立ちするまで加熱し、冷却する。
- ④ 保存瓶やタッパーなどに②を入れ、③を注ぎ、冷蔵庫で漬け込む (約 1 時間~1 時間 30 分)。
- ⑤ 器に④を盛りつける。



☆ほうれん草のおひたし☆

材料名	1人前	備考
ほうれん草	50g	
しめじ	10g	
白だし	2.5g	約 3cc
水	10g	
かつおぶし	適量	

<作り方>

- ① ほうれん草、しめじは茹で、食べやすい大きさに切る。
- ② ①を 2~3 分茹で、冷水に取り、水気を切る。
- ③ ボウルに②、**白だし**、水を入れて、軽く和える。
- ④ 器に③を盛り、かつおぶしをちらす。



☆きゅうりとわかめの酢の物☆

材料名	1人前	備考
きゅうり	10g	
生わかめ	10g	
白身魚フレーク	10g	
白だし	2.5g	約 3cc
水	10g	
酢	4g	
しょうが汁	0.1g	

<作り方>

- ① きゅうりは塩もみした後、輪切りにする。生わかめは水洗いし、食べやすい大きさに切る。
- ② ボウルに**白だし**、水、酢、しょうが汁を合わせ、①、白身魚フレークを加え、混ぜ合わせる。
- ③ 器に②を盛りつける。



☆たけのことあさりの炊き込みご飯☆

商品名	1人前	備考
米	90g	
白だし	10g	約 12cc
水	120g	
たけのこ (水煮)	20g	
あさり水煮	10g	
油揚げ	5g	
みつば	3g	

<作り方>

- ① 米はとぎ、水気を切っておく。
- ② たけのこは食べやすい大きさに切る。**あさり水煮**は水気を切っておく。油揚げは油抜きをし、千切りにする。
- ③ 炊飯器に①、**白だし**、水、②を加えて、表面をならし、炊き込みモードで炊飯する。
- ④ 器に③を盛り、みつばを添える。



【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
和風ピクルス	129kcal	2.4g	0.3g	27.3g	3.3g
おひたし	18kcal	2.0g	0.3g	2.7g	0.4g
酢の物	13kcal	2.1g	0.1g	1.2g	0.6g
炊き込みご飯	363kcal	9.3g	2.7g	71.6g	1.6g

この表示値は、目安です。

白だく

使用レシピ⑥

☆おかゆ☆

材料名	1人前	備考
おかゆ	200g	
白だし	6g	約7cc
紀州産南高梅 ねり梅	3g	

<作り方>

- 鍋におかゆ、**白だし**を入れて加熱する。
- 器に①を盛り、**紀州産南高梅 ねり梅**を添える。



☆卵おじや☆

材料名	1人前	備考
おかゆ	200g	
白だし	8g	約9cc
万能ねぎ	2g	
卵	40g	

<作り方>

- 万能ねぎは小口切りにする。
- 鍋におかゆ、**白だし**、万能ねぎを入れて加熱し、溶き卵を加え、お好みで火を止める。
- 器に②を盛りつける。



☆菜の花とベーコンの和風パスタ☆

材料名	1人前	備考
スパゲッティ	80g	
菜の花	60g	
ベーコン	25g	
白だし	12g	約14cc
オリーブオイル	8g	
ねりからし	0.8g	
ゆずの皮	適量	

<作り方>

- 菜の花は約2分茹で、2cm長さに切って、水気を切る。ベーコンは食べやすい大きさに切る。
- スパゲッティは袋の加熱時間より1分短めにゆでる。
- ポウルに**白だし**、オリーブオイル、ねりからしを混ぜ合わせ、①、②を入れて、さっくりと混ぜる。
- 器に③を盛り、ゆずの皮を添える。



☆新玉ねぎとたらこの和風パスタ☆

材料名	1人前	備考
スパゲッティ	80g	
新玉ねぎ	40g	
たらこ	10g	
白だし	5g	約6cc
レモン汁	4g	
塩	0.1g	
こしょう	0.1g	
オリーブオイル	6g	
万能ねぎ	3g	

<作り方>

- 新玉ねぎは薄切りにする。たらこは薄皮をとる。万能ねぎは小口切りにする。
- フライパンにオリーブオイルを熱し、新玉ねぎを入れ、辛みがとぶまで加熱する。
- スパゲッティは袋の加熱時間より1分短めにゆでる。
- ポウルにたらこ、**白だし**、レモン汁、塩、こしょうを混ぜ合わせ、②、③をさっくりと混ぜる。
- 器に④を盛りつけ、万能ねぎをちらす。



【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
おかゆ	78kcal	1.2g	0.2g	16.9g	1.2g
卵おじや	138kcal	6.2g	4.3g	16.9g	1.4g
菜の花の和風パスタ	507kcal	16.7g	19.8g	62.9g	2.4g
たらこの和風パスタ	392kcal	13.4g	8.3g	62.4g	1.3g

この表示値は、目安です。

白だし

使用レシピ⑦

☆和風ドレッシング☆

材料名	1人前	備考
バルサミコ酢	1.5g	
白だし	1.5g	約 2cc
水	6g	
オリーブオイル	3g	

<作り方>

- ① 鍋にバルサミコ酢、白だし、水を混ぜ合わせ、火にかけ、ひと煮立ちさせる。
- ② ①の粗熱をとり、オリーブオイルを混ぜ合わせる。



☆白だしジュレ☆

材料名	1人前	備考
ゲル化剤	0.6g	※1.5%
水	36g	
白だし	3.2g	約 4cc

<作り方>

- ① 鍋にゲル化剤、水を入れ混ぜる。
- ② ①に白だしを入れ、80℃以上になるまで加熱し、型に流し込み、冷却する。
- ③ 固まったら、スプーンで崩し混ぜる。



☆白だし梅ジュレ☆

材料名	1人前	備考
ゲル化剤	0.6g	※1.5%
水	34g	
白だし	2.6g	約 3cc
紀州産南高梅 ねり梅	2.6g	

<作り方>

- ① 鍋にゲル化剤、水を入れ混ぜる。
- ② ①に白だし、紀州産南高梅 ねり梅を入れ、80℃以上になるまで加熱し、型に流し込み、冷却する。
- ③ 固まったら、スプーンで崩し混ぜる。



☆白だしレモンジュレ☆

材料名	1人前	備考
ゲル化剤	0.6g	※1.5%
水	34g	
白だし	2.6g	約 3cc
レモン果汁	3g	

<作り方>

- ① 鍋にゲル化剤、水を入れ混ぜる。
- ② ①に白だし、レモン果汁を入れ、80℃以上になるまで加熱し、型に流し込み、冷却する。
- ③ 固まったら、スプーンで崩し混ぜる。



※ゲル化剤の分量はお好みで調整してください。ゲル化剤の加熱温度はお使いの商品によって調整してください。

※ゲル化剤をゼラチンに置き換える場合は0.5g（全体の約1.2%）の分量を目安にお好みで調整してください。

【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
和風ドレッシング	29kcal	0g	3.0g	0.2g	0.2g
白だしジュレ	3kcal	0.1g	0g	0.9g	0.5g
白だし梅ジュレ	5kcal	0.1g	0g	1.3g	0.6g
白だしレモンジュレ	4kcal	0.1g	0g	1.1g	0.4g

この表示値は、目安です。

白だ(

使用レシピ⑧

☆白だしおろしあん☆

材料名	1人前	備考
とろみ剤	0.3g	※1.5%
水	13g	
白だし	1.4g	約1.5cc
大根おろし	6g	

<作り方>

- ① とろみ剤、水を入れ混ぜる。
- ② とろみがついたら、**白だし**、大根おろしを入れ混ぜる。



☆白だしゆずあん☆

材料名	1人前	備考
とろみ剤	0.3g	※1.5%
水	18g	
白だし	1.6g	約2cc
ゆず果汁	0.6g	

<作り方>

- ① とろみ剤、水を入れ混ぜる。
- ② とろみがついたら、**白だし**、ゆず果汁を入れ混ぜる。



☆白だししょうがあん☆

材料名	1人前	備考
とろみ剤	0.3g	※1.5%
水	18g	
白だし	1.6g	約2cc
しょうが汁	0.3g	

<作り方>

- ① とろみ剤、水を入れ混ぜる。
- ② とろみがついたら、**白だし**、しょうが汁を入れ混ぜる。



☆白だし梅あん☆

材料名	1人前	備考
とろみ剤	0.3g	※1.5%
水	16g	
白だし	1.4g	約2cc
紀州産南高梅 ねり梅	2g	

<作り方>

- ① とろみ剤、水を入れ混ぜる。
- ② とろみがついたら、**白だし**、**紀州産南高梅 ねり梅**を入れ混ぜる。



※とろみ剤の分量はお好みで調整してください。

【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
白だしおろしあん	3kcal	0.1g	0g	0.7g	0.2g
白だしゆずあん	2kcal	0.1g	0g	0.5g	0.3g
白だししょうがあん	2kcal	0.1g	0g	0.4g	0.3g
白だし梅あん	3kcal	0.1g	0g	0.8g	0.4g

この表示値は、目安です。

白だ(お料理 BOOK

CONTENTS

「白だし」の商品特長……………	1
「白だし」の希釈一覧表……………	2

汁物

えびつみれのすまし汁……………	3
のっぺい汁……………	3
じゃがいものスープ……………	3

うどん

天ぷらうどん……………	3
讃岐風かけうどん……………	4
讃岐風ぶっかけおろしうどん……………	4
博多風うどん……………	4

卵

だし巻き卵……………	4
茶碗蒸し……………	5
温泉卵……………	5

煮物

根菜の京風煮物……………	5
あんかけゆず大根……………	5
かぼちゃの煮物……………	6
高野豆腐の煮物……………	6
関西風おでん……………	6

基本的なすまし汁、うどんつゆ、だし巻き卵、茶碗蒸し、煮物、浅漬け、おひたしから伝統的な郷土料理や介護食にも使用できるジュレ・あんレシピまで32レシピ掲載。

漬物・和え物

きゅうりの浅漬け……………	6
和風ピクルス……………	7
ほうれん草のおひたし……………	7
きゅうりとわかめの酢の物……………	7

ご飯

たけのことあさりの炊き込みご飯	7
おかゆ……………	8
卵おじや……………	8

パスタ

菜の花とベーコンの和風パスタ…	8
新玉ねぎとたらこの和風パスタ…	8

ドレッシング・ジュレ・あん

和風ドレッシング……………	9
白だしジュレ……………	9
白だし梅ジュレ……………	9
白だしレモンジュレ……………	9
白だしおろしあん……………	10
白だしゆずあん……………	10
白だししょうがあん……………	10
白だし梅あん……………	10

白だしお料理 BOOK CONTENTS

お問い合わせ先

株式会社 **マルハチ村松**

業務用営業部

TEL 054-622-7308