

うどんの白だしを使っておいしい！ 洋風アレンジレシピ

本格

ミネストローネ

材料(2人分)

玉ねぎ	1/2個	カットトマト	1/3缶
にんじん	1/3本	トマトペースト	少々
セロリ	1/2本	水	400ml
じゃがいも	3個	白ワイン	大さじ1
ピーマン	1個	バジル	適量
ベーコン	50g	ローリエ	1枚
オリーブオイル	大さじ1/2	うどんの白だし	大さじ1

作り方

- 1 玉ねぎはみじん切り、にんじん、セロリ、じゃがいも、ピーマンは1cm角に切る。ベーコンは1cm幅に切る。
- 2 鍋にオリーブオイルを熱し、玉ねぎとベーコンを炒める。玉ねぎがしんなりしたらふたをして1分ほど蒸らし、ふたを取って水分をとばしながら色がつかないように炒める。
- 3 2にカットトマト、トマトペーストを加え、炒め合わせる。にんじん、セロリ、じゃがいも、ピーマン、水、白ワインを加えて煮立ったらアクを取る。バジル、ローリエ、うどんの白だしを加え、弱火にして約30分煮る。



具材たっぷり

スープパスタ

材料(2人分)

マッシュルーム	4個	オリーブオイル	大さじ1/2
にんにく	3片	白ワイン	大さじ2
唐辛子	1本	スパゲッティ	200g
ぶなしめじ	80g	うどんの白だし	小さじ2
玉ねぎ	1/4個	ゆで汁	100ml
ベーコン	40g		

作り方

- 1 マッシュルーム、にんにくはスライスし、唐辛子は輪切りにする。ぶなしめじは石づきを取り、小房に分ける。玉ねぎは薄切りにし、ベーコンは1cm幅に切る。
- 2 フライパンにオリーブオイルを入れ、にんにくと唐辛子を入れて火をつける。
- 3 にんにくの香りがしてきたらマッシュルーム、ぶなしめじ、玉ねぎ、ベーコンを加える。軽く炒めたら、白ワインを回しかけたふたをして蒸し焼きにする。
- 4 スパゲッティを固めにゆでる。具材に火が通ったらうどんの白だし、スパゲッティ、ゆで汁を加えひと煮立たせる。



桐生大学短期大学部

×

新進物産株式会社

うどんの白だし
おいしいレシピ



うどんの白だしおいしいレシピ

しっかりみる 肉じゃが

材料(2人分)

牛薄切り肉	100g	糸こんにやく	60g
じゃがいも	2個	さやえんどう	2さや
玉ねぎ	1/2個	サラダ油	大さじ1
にんじん	1/2本	水	300ml
ぶなしめじ	60g	うどんの白だし	大さじ3個

作り方

- 1 牛肉は食べやすい大きさに切る。じゃがいもは4等分に切って水にさらしておく。玉ねぎはくし切り、にんじんは乱切りにする。ぶなしめじは石づきを取り、小房に分ける。糸こんにやくは食べやすい長さに切り、下ゆでする。さやえんどうはスジをとり、塩ゆでする。
- 2 フライパンに油を熱し、牛肉を炒め、じゃがいも、玉ねぎ、糸こんにやく、にんじん、ぶなしめじの順で加え炒め合わせる。
- 3 水を加え、ふたをして煮る。沸騰したらアクをとり、10分煮る。
- 4 うどんの白だしを加えたら煮汁がなくなるまで煮詰め、さやえんどうを加える。

白だし香る 焼きおにぎり

材料(2人分)

A 大葉	2枚	うずらの卵(水煮)	4個
A 小ねぎ	小さじ2	サラダ油	大さじ1
A ご飯	300g	しょうゆ	小さじ1
A うどんの白だし	大さじ2		
A 桜えび	小さじ2		
A 白すりごま	大さじ2		

作り方

- 1 大葉を縦半分に切り、重ねて千切りにする。小ねぎは小口切りにする。
- 2 ボウルにAを入れて混ぜる。
- 3 2を4つに分け、うずらの卵(水煮)を包み、小さめのおにぎりを作る。
- 4 フライパンに油を熱し、中火でおにぎりの両面をこんがり焼く。
- 5 仕上げに、フライパンの端からしょうゆを回し入れ、火を止める。

かんたん ミニトマトの浅漬け

材料(2人分)

ミニトマト	10個	A うどんの白だし	大さじ1
		A 酢	大さじ2
		A 砂糖	小さじ2

作り方

- 1 ミニトマトを湯剥きする。
- 2 Aをポリ袋に入れて、よく混ぜる。
- 3 2のポリ袋に1を入れて、冷蔵庫で30分から1時間漬ける。

やさしい味 大学いも

材料(2人分)

さつまいも	200g	A はちみつ	大さじ2
揚げ油	適量	A うどんの白だし	大さじ1
黒いりごま	適量	A 砂糖	小さじ1

作り方

- 1 さつまいもを皮付きのまま乱切りにする。10分程度水にさらす。
- 2 1の水気を切り、ラップをかけて600Wの電子レンジで5分程度加熱する(竹串がスッと通るまで)。
- 3 180℃に熱した油の中に2を入れ、表面がカリッとするとまで揚げる。
- 4 Aを鍋に入れ、ひと煮立ちさせたら、3を絡ませて黒いりごまをふる。

