



昆布と鰹の だしパック

やわらかい昆布だし
プラス+
鰹の豊かな風味

やわらかい昆布だしを主体に、鰹の風味をプラスしただしパックです。粉砕した国産昆布を、贅沢にたっぷりを使用し、鰹をバランス良くブレンドしました。素材の味をグッと引き出します！



NO. 6117

昆布と鰹のだしパック

規格 (50g × 20パック) × 6袋
原材料名 かつお節(国内製造、フィリピン製造)、昆布
賞味期限 製造日より1年
袋サイズ 290 × 425mm
箱サイズ 446 × 263 × 260mm
JANコード 4960002011052
使用方法 1パック(中袋)50gを、用途により、3.6リットル～5.4リットルの沸騰したお湯の中に入れ、7～15分間中火で煮出して下さい。



プラス



鰹の旨み成分『イノシン酸』と昆布の旨み成分『グルタミン酸』。2つ合わせれば、旨み倍増!!

素材100%

だから

安

心

※食塩、調味料は一切使用しておりませんので、安心してお使い頂けます。100%素材の味を活かしただしパックをぜひお試し下さい。

※本品には、原材料由来の塩分が含まれます。

用途

- お吸い物 . . . 2升10分
- 味噌汁 . . . 2升10分
- 煮物 . . . 2升7分

栄養成分値
(製品100g当たり)
(推定値)

水分	たんぱく質	脂質	炭水化物	灰分	エネルギー	食塩相当量	ナトリウム
11.2g	49.3g	7.9g	19.3g	12.3g	346kcal	2.5g	1,000mg

(当社分析値)

昆布と鰹のだしパックを使って

風呂吹き大根

4人分
昆布の旨みたっぷり



1人分の栄養価	
カロリー (kcal)	195
たんぱく質 (g)	4.8
脂質 (g)	7.8
炭水化物 (g)	25.3
塩分 (g)	4.9

だし汁・・・・・・・・・・1000ml
昆布と鰹のだしパック・・・・1パック
水・・・・・・・・・・3.6L

大根・・・・600g
塩・・・・6g
薄口醤油・・3g
ゆず・・・・適量

八丁味噌・・・・100g
だし汁・・・・80ml
酒・・・・20ml
三温糖・・・・50g
味りん・・・・20ml
油・・・・60ml
卵黄・・・・1個

- 〈作り方〉
- 3.6Lの沸騰した湯に昆布と鰹のだしパックを入れ、中火で7分程煮出す。
 - 大根を厚さ4cmの輪切りにし、皮をむいて面取りをし片面に隠し包丁を入れる。
 - 鍋に大根を入れて40～50分茹でたら、軽く水にさらす。
 - 大根をたっぷりの水で再び火にかけ、沸騰したらざるにあげて10分弱湯気をとばす。
 - 鍋に①のだし汁1000mlと大根を入れ、火にかける。一煮立ちしたら火を弱め、塩を加える。
 - 煮立たない程度で20分程煮る。仕上げる5分前に醤油を入れる。
 - 八丁味噌をボールに入れて、三温糖と酒、味りんを入れる。少しずつだし汁を入れながら、丁寧に味噌を伸ばしていく。
 - 別のボールで卵黄を泡だてながら、油を分離しないよう、少しずつ加える。
 - ⑦に⑧を30g加えて混ぜる。
 - 器に大根を盛り付け、⑨の味噌をかけてゆずを添える。

豆腐団子スープ

4人分
ヘルシーメニュー



1人分の栄養価	
カロリー (kcal)	50
たんぱく質 (g)	6.6
脂質 (g)	1.1
炭水化物 (g)	3.3
塩分 (g)	1.4

だし汁・・・・・・・・・・1000ml
昆布と鰹のだしパック・・・・1パック
水・・・・・・・・・・5.4L

木綿豆腐(水絞り後)・40g
鶏ひき肉・80g
ねぎ・・・・10g
卵白・・・・1/2個
味噌・・・・5g
コショウ・少々

ごぼう・・・・30g
人参・・・・50g
ニラ・・・・50g
塩・・・・1.5g
薄口醤油・・20ml

- 〈作り方〉
- 5.4Lの沸騰した湯に昆布と鰹のだしパックを入れ、中火で10分程煮出す。
 - 木綿豆腐は水気をよくきり、ねぎはみじん切りにし、ごぼうは笹がきにし、人参は干切りにする。
 - 鶏ひき肉と豆腐をよく練り混ぜて粘りが出てきたら、ねぎ、味噌、コショウを加えて混ぜる。メレンゲ状にした卵白を加えて軽く混ぜ合わせる。
 - 鍋に①のだし汁1000mlを入れて中火にかけ、ごぼうと人参を加えたら、③をスプーンで団子状にしておとす。
 - 団子が浮いてきたら、適当な大きさに切ったニラを加え、薄口醤油、塩を加えて一煮立ちさせる。

お吸い物

12人分
鰹と昆布の定番



1人分の栄養価	
カロリー (kcal)	28
たんぱく質 (g)	2.8
脂質 (g)	1.4
炭水化物 (g)	0.8
塩分 (g)	0.4

だし汁・・・・・・・・・・1800ml
昆布と鰹のだしパック・・・・1パック
水・・・・・・・・・・3.6L

塩・・・・5g
酒・・・・10ml
薄口醤油・・3g

ゆば・・・・4枚
手まり麩・・36個
三葉・・・・適宜

- 〈作り方〉
- 3.6Lの沸騰した湯に昆布と鰹のだしパックを入れ、中火で10分程煮出す。
 - 鍋に①のだし汁1800mlをとり、中火にかける。酒、塩、醤油を加えて一煮立ちさせる。
 - ゆばは水で戻して巻く。巻いた所を三葉の茎の部分で縛って止める。
 - 椀に、手まり麩と③のゆばを盛り、②の吸い地を注ぎ、三葉を浮かべる。

かぼちゃの含め煮

4人分
甘さ控えめで上品



1人分の栄養価	
カロリー (kcal)	55
たんぱく質 (g)	1.1
脂質 (g)	0.1
炭水化物 (g)	12.8
塩分 (g)	0.6

だし汁・・・・・・・・・・400ml
昆布と鰹のだしパック・・・・1パック
水・・・・・・・・・・3.6L

砂糖・・・・18g
味りん・・・・10ml
薄口醤油・・15ml

かぼちゃ・・300g

- 〈作り方〉
- 3.6Lの沸騰した湯に、昆布と鰹のだしパックを入れて、中火で7分程煮出す。
 - かぼちゃは適当な大きさに切り、面取りをして皮を少し残しておく。
 - 鍋に①のだし汁400mlをとり、②のかぼちゃを入れて、中火弱にかける。
 - 落とし蓋をして、一煮立ちしたら砂糖と味りんを加えて、10分程煮る。
 - 薄口醤油を加えて、更に5分程煮合わせる。



ダシを科学する
株式会社 **フタバ**

〒959-1136 新潟県三条市川通中町477番地
TEL.0120-979-072(営業部)

<http://www.futaba-com.co.jp>