

丼

丼 類

丼の素1:水4
で割り煮る

天ぷらつゆ

丼の素1:水4
で割り沸騰させる

魚(鶏)の

蒲焼・照り焼き
原液でからめるだけ
※塩をしない

の

野菜の煮物

水から10分茹でた後
丼の素1:水4
で割り15分中火で
煮る

すき焼き

原液で煮るだけ
好みで砂糖を
入れてもよい

レバァの 炒め煮

水から入れ沸騰したら
5分ほど煮る
洗った後
原液で煮る

素

めんつゆ

丼の素1:冷水3
好みで醤油を足す

焼肉のたれ

原液にみそを
すって入れ生姜の
絞り汁をおとす
※ニンニクやXOジャンを
入れてもよい

うどん

丼の素1:水12で煮る
薄口醤油で味を調える

※原材料の一部に
小麦、大豆を
含みます

唐あげ

原液+生姜で下味を
付けた鶏肉に薄力粉を
ふりかけよく混ぜ
たっぷりの油で
揚げる

魚の煮つけ

丼の素1:水3
で割り15分～20分
中火で煮る

豚肉ともやしの オーブン焼き

豚バラ・一味・すりゴマ・刻みネギ
に丼の素を多めにかけ
よく混ぜたものを汁ごと
もやしの上に広げて乗せ
オーブンで焼く



詳しくはレシピを
ごらん下さい

きんぴらごぼう

あく抜きしたごぼうを
油でいため原液でからめる
胡椒または唐辛子を
入れる
ハス・人参・大根等でも
同様に作れます

おでん

丼の素1:薄口1:だし30
でじっくり煮る
※だしはすじ肉のだしや
昆布だしなど

その他

しそドレッシング(ポン酢で
割ってしそを加える)
いなり皮 おかか・佃煮
焼きとうもろこし
炊き込みご飯など

ホ

ン

酢

※原材料の一部に
小麦、大豆を
含みます



詳しくはレシピを
ごらん下さい

そ

の

ま

ま

使

え

る

水炊き
魚ちり

しゃぶしゃぶ

ギョウザ
シユウマイ

酢物

酢がき
なまこ
もずく

焼き魚

生野菜サラダ

麺つゆ
ところてん

ま

ぜ

も

使

え

る

和風
ドレッシング

丼の素1:ポン酢1に
すりゴマまたは
青じそのみじん切りを
加える

中華風
ドレッシング

寿司の素1:ポン酢1に
すりゴマ・ラー油・ごま油を
混ぜ合わせる

井の素を 使って

井 類

井の素1:水4
で割り煮る

天ぷらつゆ

井の素1:水4
で割り沸騰させる

魚(鶏)の 蒲焼・照り焼き

原液でからめるだけ
※塩をしない

しそドレッシング

ポン酢で割って
しそを加える

野菜の煮物

水から10分茹でた後
井の素1:水4
で割り15分中火で
煮る

すき焼き

原液で煮るだけ
好みで砂糖を
入れてもよい

レババーの 炒め煮

水から入れ沸騰したら
5分ほど煮る
洗った後原液で煮る

明太(かな) チャーンハン

油でよく炒めた刻んだ
古高菜と明太を炒め
井の素で味を付ける
ご飯とともに炒め黒胡椒
を加え更に炒める

めんつゆ

井の素1:冷水3
好みで醤油を足す

焼肉のたれ

原液にみそを
すって入れ生姜の
絞り汁をおとす
※ニンニクやXOジャンを
入れてもよい

うどん

井の素1:水12で煮る
薄口醤油で
味を調える

野菜炒め

井の素に練りがらしを
溶いたものを回しかけて
味をつけ胡椒をふり
更に炒める

唐あげ

原液+生姜で下味を
付けた鶏肉に薄力粉を
ふりかけよく混ぜ
たっぷりの油で
揚げる

魚の煮つけ

井の素1:水3
で割り15分～20分
中火で煮る

豚肉ともやしの オーブン焼き

豚バラ・一味・すりゴマ・刻みネギ
に井の素を多めにかけ
よく混ぜたものを汁ごと
もやしの上に広げて乗せ
オーブンで焼く



詳しくはレシピーを
ごらん下さい

きんぴらごぼう

あく抜きしたごぼうを
油で炒め原液でからめる
胡椒または唐辛子を
入れる
ハス・人参・大根等でも
同様に作れます

おでん

井の素1:薄口1:だし30
でじっくり煮る
※だしはすじ肉のだしや
昆布だしなど

その他

いなり皮・おかか・佃煮
焼きとうもろこし
炊き込みご飯など
色々とお試しく下さい

寿

司

の

素

※小麦、大豆を含む製品と共通の設備で製造しています

寿司全般

炊きたてのご飯に
かけてまぜるだけ
※にぎり寿司の場合は
酢を少し加えてください

なます

生野菜(大根、きゅうり、
人参、かぶをベースに
野菜全般)にかけるだけ

※塩もみしない

南蛮づけ

魚は塩をしないで揚げ
熱いうちに
寿司の素1:酢1に
つけ込む

しめさば

塩をたっぷりした後
酢洗いして
寿司の素1:酢3に
つけるだけ

酢ハス

生のハスを油で炒め
寿司の素でからめるだけ

鶏南蛮

胡椒をふった(塩はしない)鶏肉
の表面に片栗粉と薄力粉をまぶし
ムニエル(唐揚げでも可)にする
肉に火が通ったら火を止め
余分な油を捨て寿司の素で
からませる

ラッキョウ漬け

熱湯をくぐらせた
ラッキョウの水気を拭き
寿司の素1:酢1に砂糖少量
を加えたものの中に
漬け込む

※新生姜でも可



詳しくはレシピを
ごらん下さい