

優しい風味で、様々な料理に使える 万能野菜だし

5種類の国産野菜で仕上げた顆粒タイプ

塩分が気になる方にも安心の食塩無添加

化学調味料・動物性素材不使用の野菜だし



野菜の旨味だし

野菜の旨味だし1袋(3.5g)のご使用目安

- スープ(2~3人分) ●みそ汁(2~3人分)
- 煮物(2~3人分) ●カレー・シチュー(2~3皿分)
- ・食塩を使用しておりませんので、お好みの調味料で味付けをしてください。
- ・和風や洋風、中華風等、幅広くご使用いただけます。

原材料名：でん粉分解物、酵母エキス、野菜粉末(玉ねぎ、人参、キャベツ、白菜、セロリ)、甜菜糖、馬鈴芋でん粉

アレルギー特定原材料等(27品目)は使用していません。

※	えび	かに	小麦	そば	卵	乳	落花生	あわび	いか	いくら	オレンジ
※	カシューナッツ	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	ごま	さけ	さば	大豆	鶏肉	バナナ	豚肉
※			まつたけ	もも	やまいも	リンゴ	ゼラチン				

株式会社スカイ・フード
〒555-0024 大阪市西淀川区野里1丁目10番8号 TEL06-6473-7900 FAX06-6473-7960

野菜の旨味だしは豆乳の優しい風味にぴったり!

野菜たっぷり豆乳茶碗蒸し

材料(2~3人分)

- 人参……………1/2本
- かぼちゃ……………1/8個
- ブロッコリー……………1/4株
- しいたけ……………2~3枚
- ほうれん草……………1/4束
- 卵……………2個
- 野菜の旨味だし…1袋



- 水……………1/2カップ / □豆乳…1/2カップ
- A □生クリーム…1/4カップ / □醤油…小さじ1
- 食塩……………小さじ1/2

作り方

- 人参、かぼちゃ、ブロッコリーは食べやすい大きさに切り、塩でしておく。
- しいたけは4~6等分、ほうれん草は3cmに切る。
- 卵を割りほぐし、Aと野菜の旨味だしを加えよく混ぜ合わせる。
- 器に③の卵液と野菜を入れた後、蒸し器に入れ、湯気が立ったら弱火にして20分ほど蒸し上げる。(火加減が強かったり蒸し過ぎるとス(隙間)が入るので注意する。)
- お好みで冷凍グリーンピース、カリフラワー、絹さやなど他の野菜でも◎。豪華にしたいときは海老を使っても◎。

お母さんも安心。美味しい離乳食にもオススメ!



冷たくても
美味しい!

お母さんも一緒に! かぶのスープ 目安:初期~

材料(2~3人分)

- かぶ……………250g □強力粉……………大さじ1/2
- 玉ねぎ……………1/4個 □湯……………1.5カップ
- 無塩バター……………大さじ1/2 □食塩……………適量
- 野菜の旨味だし……………1袋

- かぶは皮付きのまま1cm厚さのいちょう切りにする。
- 玉ねぎは薄切りにして焦がさないように、バターでじっくり炒める。
- ②に強力粉を振り入れさらに炒め、湯と野菜の旨味だしを加え弱火で15分程煮込む。(ダマにならないように、湯は少しずつ加えよくかき混ぜる。)
- かぶを加え蓋をし、柔らかくなったら野菜ごとミキサーにかけてなめらかにする。
- ④をざるなどで漉して、再度火にかけ、赤ちゃんにはそのまま、お母さんの分は食塩で味を調える。

レンジで手軽に! お野菜リゾット 目安:中期~

材料(1人分)

- 野菜(キャベツ、人参、玉ねぎ)……………30g
- ご飯……………30g □水……………70cc
- 野菜の旨味だし…少量



- 野菜類はレンジで柔らかくしてから細かく刻み、ご飯は少しつぶしておく。
- 耐熱皿に①を入れ、野菜の旨味だし少量と水を加え、混ぜてからレンジで2分加熱し、最後に軽く混ぜる。



旨味だし

野菜の旨味だし

五種の野菜で仕込んだ

和風も

洋風も

中華風も

野菜たっぷりレンピ

食塩・香辛料・化学調味料を使用せず、野菜の旨味で仕上げただし。和風や洋風、中華風、離乳食にも便利にお使いいただけます。



SKY-FOOD

和風でも洋風でも野菜を楽しむ超定番メニュー

パンにもご飯にも! 野菜を食べるお味噌汁 野菜たっぷりみそ汁

材料(2~3人分)

- お好みの野菜……………適量
- 水……………350~400cc
- 野菜の旨味だし…1袋
- みそ……………大さじ2



野菜だけで美味しい! 朝にぴったり! 野菜たっぷりスープ

材料(2~3人分)

- お好みの野菜……………適量
- 水……………350~400cc
- 野菜の旨味だし…1袋
- 食塩……………小さじ1/2

※みそや食塩の量は好みで調整してください。

野菜がたっぷり摂れるお鍋にもおすすめ!

市販のルーを使わず塩分控えめ!

トマトたっぷり菜食カレー

材料(3皿分)

- 玉ねぎ……………1/2個
- じゃがいも……………小2個
- 人参……………1/3本
- しめじ……………1房
- にんにく……………1片
- カットトマト缶…1缶
- 水……………150cc
- 野菜の旨味だし…1袋
- 小麦粉……………大さじ4
- カレー粉……………大さじ1~2
- オリーブ油……………大さじ2
- 醤油……………大さじ1
- 中濃ソース……………大さじ1.5
- みりん……………大さじ2



パスタソース
にもピッタリ!

作り方

- 野菜をお好みの大きさに切る。(煮込み時間短縮のため薄切りに。)
- 鍋にスライスしたにんにくとオリーブ油を入れて火にかけ、野菜を炒める。
- 蓋をして弱火で10分ほど蒸し焼きにする。
- 野菜がしんなりしたら小麦粉とカレー粉を加えて全体になじむまで炒めた後、水と野菜の旨味だしを加え軽く混ぜてから蓋をし、野菜が柔らかくなるまで5分程煮る。
- カットトマト缶を加え、沸騰したら醤油、中濃ソース、みりん等で味付けする。
- 好みのとろみ加減まで煮込む。
- トマトの酸味が気になる方はみりんを増量してください。

簡単、ヘルシー!! トマトと卵の相性は抜群☆

トマトと卵のにゅうめん

材料(2~3人分)

- そうめん……………2束(100g)
- トマト……………100g
- 卵……………1個
- 絹さや……………5~6枚(三つ葉、万能ねぎでも)
- 水……………3カップ
- 野菜の旨味だし…2袋
- 醤油……………大さじ1
- 酒……………大さじ1
- 食塩……………小さじ1



作り方

- そうめんは茹でて流水で冷やし、ぬめりを取って水気を切っておく。
- トマトは2cm角(プチトマトなら横2つ)に切る。絹さやは斜め2等分に切る。
- 鍋に水とトマトを入れ火にかけ、沸騰したら野菜の旨味だしと醤油、酒、食塩を加えて調味し絹さやを加える。
- 卵を溶き③に流し入れる。
- そうめんを熱湯をかけて温め、水気を切ってからお碗に入れて④の熱い汁をかける。

アレンジ

最後におろし生姜とごま油を加えて中華風に!

よい素材をシンプルに調理した飽きないおかず!

チンゲンサイと厚揚げのさっと煮

材料(2~4人分)

- チンゲンサイ……………2株(キャベツや白菜でも)
- 厚揚げ……………1枚
- 水……………1カップ
- 野菜の旨味だし…1袋
- みりん……………大さじ1
- 醤油……………大さじ1



作り方

- チンゲンサイは食べやすくざく切りに、厚揚げは熱湯をかけてから縦2等分厚さ1.5cmに切る。
- 鍋に水、野菜の旨味だし、みりん、醤油を合わせ火にかける。沸騰したら厚揚げを入れて5分程煮る。
- チンゲンサイを加えさらに4~5分煮る。

アレンジ

最後に水溶き片栗粉とごま油をプラスして中華風に!