

GCお醤油屋さんが作った 洋風万能だし



～ レシピ集 ～



彩り野菜の洋風ゼリー寄せ

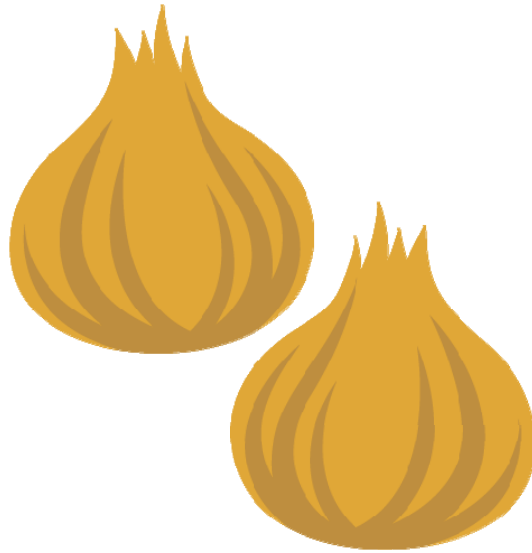
《材料》（6人分）

アスパラ 3本
ヤングコーン 5本
人参 1/2本
ミニトマト 8個
うずらの卵 7個
水 300ml
GC洋風万能だし 30ml
粉ゼラチン 5g



《作り方》

- ① 野菜はそれぞれ塩茹でにする。アスパラ、ヤングコーン、人参は1cm幅に切り、茹でてざるに取って冷ます。
- ② ミニトマトは、熱湯に入れて一呼吸置き、冷水に取って、皮をむく。
- ③ 鍋に水、GC洋風万能だしを入れて煮立て、火を止めて粉ゼラチンを加えて溶かす。
- ④ 四角いバットに野菜、うずらの卵を並べ、③のゼラチン液を注ぎ、あら熱を取った後、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑤ 型にそって周囲に包丁を入れるか、型のまわりを少し温め、まな板に出して切り分ける。



新玉ねぎとベーコンのピラフごはん

《材料》

玉ねぎ 中1個
ベーコン ハーフ4枚
ホールコーン 適量 お好み
米 2合
G C洋風万能だし 大3
塩こしょう



《作り方》

- ① みじん切りにした玉ねぎと千切りにしたベーコンを炒める。
- ② 玉ねぎが柔らかくなったら、コーンを入れてさっと炒めて塩こしょうをする。
- ③ 洗い終えたお米とG C洋風万能だしを炊飯器に入れ、分量まで水を入れる
- ④ ③に②を加えて炊飯のスイッチを入れる。

野菜スープ

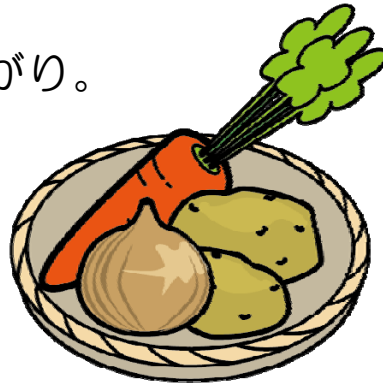
《材料》

えのき 50g
ベーコンハーフ 1パック
人参 1/2本
玉ねぎ 1/2個

じゃが芋 2個
G C洋風万能だし 80cc
塩、胡椒 適宜
水 400cc

《作り方》

- ① 野菜は食べやすい大きさに切る。
- ② 野菜、ベーコンを鍋に入れ、炒める。
- ③ ②に水、G C洋風万能だしを入れて、野菜がやわらかくなるまで煮る。
- ④ 塩胡椒で味を調えたらできあがり。



洋風スープ

《材料》

新玉ねぎ 1/4個
春キャベツ 2〜3枚
きのこ 適量
お好みでベーコン or ウィンナー or 団子 適量
G C洋風万能だし 60cc
水 600cc
塩こしょう 適量

《作り方》

- ① 材料を食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に水を入れ、春キャベツ以外の材料を全部入れ、火が通るまで煮る。
- ③ 火を止めて、春キャベツを入れる。



洋風たけのこご飯

《材料》

米 2合
タケノコ 適量
冷凍コーン 適量
冷凍えだまめ 適量
水 400cc
GC洋風万能だし 60cc
塩 適量
バター 10g



《作り方》

- ① といだ米と材料を全て（バター以外）を入れ、炊飯する。
- ② 蒸らし時にバターを混ぜ込む。
- ③ 枝豆は殻をむいて、後から混ぜる。

GC洋風万能だし 炊き込みご飯

《材料》

GC洋風万能だし 50ml
水 350ml
人参 1/2本
しめじ 1/2パック
えのき 50g
ベーコン 2枚
米 2合

《作り方》

- ① 人参をみじん切りにする。
- ② しめじ、えのき、ベーコンを食べやすい大きさに切る。
- ③ 洗ったお米にGC洋風万能だしと水と①②を入れて炊く。



とっても簡単においしくできました！子どもがぱくぱくと食べてくれて嬉しかったです。おにぎりにして冷凍しておくとも便利でした☆

G C 洋風万能だし de 冷製スープパスタ

《材料》（2 人分）

G C 洋風万能だし 70ml
冷水 420ml
ケチャップ 少々
オクラ・コーン 適量
湯剥きしたトマト 適量
玉ねぎ 1/2 個
ツナ缶 1 缶
パスタ 200 g



《作り方》

- ① G C 洋風万能だしと冷水を混ぜる。
- ② 玉ねぎをみじん切りにし、油切りしたツナ缶と一緒にいためる（玉ねぎがしんなりしたら OK）。
- ③ いためた玉ねぎとツナをケチャップで味を調える。
- ④ オクラを塩もみし、軽く茹でて輪切りにする。
- ⑤ 湯剥きしたトマトは種を取ってサイコロ切りにする。
- ⑥ パスタを表示時間より短めに茹で冷水に浸す。
- ⑦ パスタの上に具材を盛り付け、①をかける。

GC洋風万能だし

de 温でも冷でもトマトとツナの Pasta

《材料》（4人分）

GC洋風万能だし 80ml 程度（フライパン四回し程度）

スライスしたガーリック 2 かけ分

GCホールトマト缶 1 個

オリーブオイル 適量

ツナ缶 2 缶

Pasta 400g



《作り方》

- ① オリーブオイルでスライスしたガーリックを炒め、油に香りをうつす。
（ガーリックが焦げる手前で取り出す。最後にトッピングに使う）
- ② ホールトマトをフライパンに入れ、加熱しながら、ヘラで粗く潰す。
- ③ 油をきったツナを混ぜ、トマトの水分がある程度なくなるまで火にかける。
- ④ トマトの水分がなくなったら火を止め、Pastaを茹でる。
- ⑤ Pastaがゆであがる前に、ゆで汁を50cc程度ソースに足す。
- ⑥ ソースを温めなおして、Pastaにかける。
（仕上げに、香りづけに使ったガーリックをトッピングしても美味しいです）

※ 冷製で作る場合は、④の段階でソースを冷やし、ゆでた麺は冷水で冷やしてください。大葉をトッピングしても美味しいです。

GC洋風万能だし de パラパラピラフ

《材料》（2人分）

GC洋風万能だし 40ml
お米 2合
バター 16g
ウィンナー 4本
玉ねぎ 中1個
冷凍ミックスベジタブル 適量
乾燥バジル 適量



《作り方》

- ① フライパンにバターを入れ生米を炒め、お米が半透明になったら炊飯器に移す。
- ② 玉ねぎをみじん切りにし、ウィンナーを1口大にカットして一緒に炒める。
- ③ 玉ねぎとウィンナーにある程度火が通ったら、炊飯器に移す。
- ④ GC洋風万能だしを40ml、水は360cc入れ炊飯する。
お好みで乾燥バジルをかけてください。

GC洋風万能だし de 洋風茶碗蒸し

《材料》（2 人分）

たまご 2個

GC洋風万能だし

約7倍～8倍に水で薄める。

卵 1 個に対してうすめたGC洋風万能だし150ml（お好みで希釈を調整してください）

ベーコン・しめじ 適量

カイワレ 又は みつば 適量



《作り方》

① 卵を溶く。

* 箸を容器の底に着けたままかき混ぜると、蒸した時にスガできにくいです。

② 7倍～8倍に薄めたGC洋風万能だしと卵を合わせる。

* 合わせる時に、一度濾すと口当たりが滑らかになります。

③ 具材を器に入れ、②をゆっくり注ぐ。

④ 器をラップでしっかりと覆い、器の3分の1まで水を張った鍋に入れ、水の状態から火にかける。沸騰してから15分で火をとめる。

* お好みに、カイワレやみつばをトッピングしても美味しいです。
また、夏場は冷やしても美味しいです。

GC洋風万能だし de GC牛乳シチュー

《材料》（2人分）

GC洋風万能だし 50ml
GC産直びん牛乳 250cc
水 250ml
鶏肉（ムネでもモモでもOK）
300g
玉ねぎ・人参・ジャガイモ 適量
片栗粉 適量
ブラックペッパー お好みで



《作り方》

- ① 鶏肉を1口大に切って、フライパンで炒める。
- ② 鶏肉に火が通ったら鍋に移し、水をいれ火にかける。
- ③ 野菜を1口大に切って炒め、ある程度火が通ったら②の鍋に移す。
- ④ ③にGC洋風万能だしを入れ、具材に火が通るまで煮る。
- ⑤ 具材に火が通ったらGC産直びん牛乳を入れ、沸騰する直前まで火にかける。
- ⑥ 沸騰直前に弱火にし、かき混ぜながら水溶き片栗粉でとろみをつける。

* 味の濃さはGC洋風万能だしの量で調節してください。また、お好みでブラックペッパーをかけて召し上がり下さい。

スープパスタ

《材料》

パスタ 300g
ウィンナー 3本
キャベツ 3枚
玉ねぎ 中1/2個
えのき 100g
バター 1個
水 400ml
G C 洋風万能だし 40ml（好みで調整）



《作り方》

- ① パスタを茹でる
- ② ウィンナー、キャベツ、玉ねぎ、えのきをバターで炒める（具材は好みで）
- ③ キャベツ、玉ねぎがしんなりしてきたら、水とG C 洋風万能だしを加えて、茹でたパスタを絡める。

水餃子

《材料》

G C 冷凍生水餃子 1袋
白菜 1/4個
水 500ml
G C 洋風万能だし 50ml



《作り方》

- ① 水とG C 洋風万能だしを鍋に入れ、沸騰させる。
- ② ①にG C 冷凍生水餃子を入れ、再び沸騰したら白菜を入れて煮込む。

洋風肉じゃが

《材料》

G C 洋風万能だし 大さじ 3
水 300cc
じゃがいも 3個
玉ねぎ 1玉 人参 1/2 本
牛肉又は豚肉 100g
油 適宜



《作り方》

- ① 油で、肉以外の具材を炒める。
 - ② 水、G C 洋風万能だしを加えて、ある程度柔らかくなるまで煮る。
 - ③ 最後にお肉を加えて煮る。
- ※お肉をベーコンに変えても、洋風なので美味しいです。

G C 洋風万能だしで作る餃子と春雨のスープ

《材料》（4 人分）

G C 洋風万能だし 大さじ 4
水 600cc
玉ねぎ 1/2 個（スライス）
人参 1/2 個（細切り）
冷凍コーン
G C 冷凍生水餃子 8 個
G C プチはるさめ 2 個



《作り方》

- ① 鍋に玉ねぎ、人参、G C 洋風万能だし、水を入れ火にかける。
- ② 沸騰してきたら、冷凍コーンとG C 冷凍生水餃子を入れ、しばらく煮る。
- ③ 野菜が柔らかくなって、水餃子にも火が通ってきたら、最後にG C プチはるさめを入れ、1～2 分煮たら、塩コショウで味をととのえる。

ミートソーススパゲティ

《材料》

合挽き肉 300g
玉ねぎ 大1玉
人参 1本
ピーマン 1個
しいたけ 3個
オリーブオイル 大さじ2
にんにく 1かけ
トマトホール缶 1缶

(調味料)
白ワイン 大さじ3
塩コショウ 適宜
GC洋風万能だし 大さじ2.5
ローリエ 1枚
とんかつソース 大さじ1
ケチャップ 大さじ2~3
パスタ 適量
パスタ茹で用
塩 小さじ1
オリーブオイル 少々



《作り方》

- ① にんにく・玉ねぎ・人参・ピーマンをみじん切りにする。
- ② 鍋をあたたため、オリーブオイルとにんにくを入れ、にんにくの香りがしだしてから、玉ねぎ・人参・ピーマンを炒める。野菜に火が通ったところに合挽き肉を入れ炒める。
- ③ 中火の状態で、塩コショウをし、白ワインを入れ、アルコールがぬけたところで、その他の調味料を入れ、時折混ぜながら、煮立ったら、弱火で30分ほど煮込む。
- ④ 汁気が少なくなったところで、味見をし、足りなければ、ケチャップと塩コショウを加える。
- ⑤ 茹でたパスタにのせたら、完成。

