

魚介ストック 20DX

ブイヤベース

【材料】(1人前)

魚介ストック 20DX	38g
オリーブ油	9.5g
にんにく	少々
玉ねぎ	45g
にんじん	20g
じゃがいも	40g
白ワイン	17g

【具材】 海老、いか、あさり



ホールトマト(缶)	51g
フィッシュブイヨン	2g
水	256g
塩、こしょう	少々

【作り方】

- ①玉ねぎは薄切り、にんじんは千切り、じゃがいもは1cm角に切る。にんにくはみじん切りにする。
- ②鍋にオリーブ油、①のにんにくを入れ炒める。にんにくの香りが立ったら、①の玉ねぎ、にんじんを入れさらに炒める。
- ③②に白ワインを入れてアルコールを飛ばす。
- ④じゃがいも、水を入れ沸かし、具材、漬したホールトマトを加え煮る。
- ⑤④のじゃがいもに火が通ったら、魚介ストック 20DX、フィッシュブイヨン、塩、こしょうを入れる。

パエリア

【材料】(1人前)

魚介ストック 20DX	13.5g
ごはん	200g
玉ねぎ	40g
オリーブ油	9g
すりおろしにんにく	4g
チキンコンソメ	少々
お湯	40g
サフラン	少々



トマトペースト	1g
ターメリック	0.1g
塩、こしょう	少々

【具材】 海老、いか、あさり、ピーマン、パプリカ(赤・黄)、オリーブ油、塩、こしょう、すりおろしにんにく、レモン

【作り方】

- ①玉ねぎはみじん切りにする。具材の下処理を行う。
- ②容器にお湯、サフラン、トマトペースト、ターメリックを入れ軽く混ぜ合わせ約15～20分置き、濾す。
- ③フライパンを熱し、オリーブ油、すりおろしにんにくを入れ炒める。にんにくの香りが立ったら、玉ねぎを入れさらに炒め、ごはん、魚介ストック 20DX、②、チキンコンソメを入れ全体を混ぜ合わせ、塩、こしょうを加える。
- ④別のフライパンを熱し、オリーブ油、すりおろしにんにく、玉ねぎ、レモン以外の具材を入れ炒める。塩、こしょうを加える。
- ⑤器に③を盛り付けて、その上に④とレモンをのせる。

ビーフストック 20DX

カルビスープ

【材料】(1人前)

ビーフストック 20DX	35g
水	325g
醤油	5.7g
砂糖	5.4g
塩	2.7g
ごま油	1.5g
すりおろしにんにく	1.4g
コチュジャン	1.4g
鶏がらスープの素	少々



牛カルビ(スライス)	30g
大根	70g
にんじん	30g
椎茸	15g

【作り方】

- ①大根、にんじんは短冊切りにする。椎茸は石づきを取りスライスする。牛カルビはお好みの大きさに切る。
- ②鍋に水と①の材料を全て入れ火にかける。灰汁が出てきたら取り除く。
- ③②の材料に火が通ったら、ビーフストック 20DX、醤油、砂糖、塩、ごま油、すりおろしにんにく、コチュジャン、鶏がらスープの素を入れ、火にかけ沸騰したら火を止める。

ビーフピラフ

【材料】(1人前)

ビーフストック 20DX	19g
ごはん	185g
玉ねぎ	31g
すりおろしにんにく	3g
バター	4.5g
醤油	4g
塩、こしょう	少々



牛肉	45g
塩、こしょう	少々
サラダ油	少々
万能ねぎ	適量

【作り方】

- ①玉ねぎはみじん切りにする。万能ねぎは小口切りにする。
- ②牛肉は2cm角に切り、塩、こしょうをふっておく。
- ③フライパンにバターを入れ熱し、すりおろしにんにくを入れ香りが立ったら、玉ねぎを入れしんなりするまで炒める。
- ④③の中にごはんを入れ、ほぐすように炒める。さらにビーフストック 20DX、醤油を加え混ぜ合わせ、塩、こしょうで味を調える。
- ⑤別のフライパンにサラダ油を入れ熱し、②を入れ焼く。
- ⑥④を器に盛り付け、その上に⑤をのせる。
- ⑦⑥の上に①の万能ねぎを散らす。

チキンストック 20DX

フォー

【材料】(1人前)

【スープ】	
チキンストック 20DX	15g
ナンプラー	6.1g
塩	0.5g
水	220g
【麺・具材】	
フォー(乾麺)	65g
鶏もも肉	43g



もやし	54g
紫玉ねぎ	15g
パクチー、レモン	適量

【作り方】

- ①鶏もも肉、もやしを茹でる。茹でた鶏肉はお好みの大きさに切る。
- ②紫玉ねぎは薄切りに、パクチーは根元を切り落とし3cm幅に切る。レモンはくし切りにする。
- ③鍋にチキンストック 20DX、ナンプラー、水を入れ沸騰させる。沸騰したら塩を入れる。
- ④別の鍋にお湯を沸かし、フォーを茹で火からおろす。
- ⑤器に水気を切った④を盛り付けて③を注ぎ、①、②をのせる。

オムライス

【材料】(1人前)

【ケチャップライス】	
チキンストック 20DX	20g
ごはん	150g
鶏もも肉	40g
玉ねぎ	25g
トマトケチャップ	40g
バター	10g
塩、こしょう	少々



【玉子】	
卵	1個
牛乳	8g
サラダ油	8g
ケチャップ	適量
パセリ(乾燥)	少々

【作り方】

- ①玉ねぎはみじん切りにする。鶏もも肉は1～1.5cm角に切る。
- ②フライパンにバターを入れ熱し、①を入れ炒める。火が通ったらごはん、トマトケチャップ、チキンストック 20DXを入れ混ぜ合わせる。
- ③②に塩、こしょうを入れ、全体を混ぜ合わせて火を止める。
- ④溶いた卵に牛乳を加え混ぜ合わせる。別のフライパンにサラダ油を入れて熱し、作った卵液を入れ、お好みの硬さになったら火を止める。
- ⑤器に③を盛り付けて、その上に④、ケチャップ、パセリの順でのせる。

KISCO キスコフーズ株式会社

■本社・東日本営業部 〒170-0013 東京都豊島区東池袋1-21-11 5階

TEL: 03-3981-5005

TEL: 03-3981-5006 (受注専用)

FAX: 03-3981-5505 (受注専用)

■西日本営業部・大阪営業課

〒540-0029 大阪府大阪市中央区本町橋2-16

TEL: 06-6947-3821

■名古屋営業所

〒464-0851 愛知県名古屋市中千種区今池南29-24

TEL: 052-732-0981