

---

# 味滋康食譜

---



**mizkan**  
やがて、いのちが変わるもの。



# 地雞風味燒肉炒飯

## 材料

長蔥	7 g
烤豬肉	15 g
魚板	15 g
沙拉油	適量
豬油	適量
雞蛋	1個
白飯	250 g
味滋康雞昆布鰹魚淡色調味露	適量
胡椒	適量

## 作法

[1] 蔥切末, 烤豬肉盡量切的細一點。

[2] 鍋內加入沙拉油跟豬油熱鍋, 倒入打勻的蛋液略為拌炒後, 加入白飯一起炒。

[3] 將飯炒鬆後加入[1]、沿著鍋邊淋上「雞昆布鰹魚淡色調味露」拌炒, 起鍋前撒些胡椒調味。





# 雞昆布日式炊飯

## 材料

雞胸肉	65 g
香菇	15 g
胡蘿蔔	40 g
米	150 g
水	180 ml
味滋康雞昆布鰹魚淡色調味露	24 ml
白芝麻	適量

## 作法

- [1] 雞腿肉切成小塊。香菇去蒂頭後切細絲。胡蘿蔔也切細絲。
- [2] 米洗好放入電鍋。加入[1]的食材跟水、「雞昆布鰹魚淡色調味露」後稍微拌勻後煮飯。
- [3] 吃之前可依個人喜好撒些白芝麻。

土雞湯頭帶來的餘韻跟美味, 使簡單的食材也變得更可口。





# 雞昆布漬物組合

## 材料

小黃瓜	100g
蘿蔔	100g
白菜	100g
味滋康雞昆布鰹魚淡色調味露	適量
醋	適量
水	適量
芝麻碎	0.5g

## 作法

[1]「雞昆布鰹魚淡色調味露」、「穀物醋」、水以1:1:1で混合備用。

[2]小黃瓜, 蘿蔔斜切薄片, 白菜切一口大小後, 放入[1]醃漬約30分鐘。

[3]將蔬菜撈出裝盤, 上面撒上白芝麻碎。





# 雞昆布茶碗蒸

## 材料

雞蛋	3個
雞胸肉	1 / 2塊
小蝦子	4尾
魚板	4片
鴨兒芹	適量
<調味料>	
味滋康雞昆布鰹魚淡色調味露	40ml
水	480ml



## 作法

[1] 雞肉切成小塊, 魚板切成薄片, 蝦子去泥腸。

[2] 蛋液不起泡地打散打勻後加入<調味料>。拿四個茶碗蒸的碗分別放入[1], 邊攪拌邊倒入蛋液。

[3] 蒸鍋冒出蒸氣後, 放入蓋上蓋子的[2], 用小火蒸15分鐘。蒸好後加入鴨兒芹點綴。。



# 豆乳味增雞肉鍋

## 材料

雞腿肉（業務用）	
牛蒡	450 g
紅蘿蔔	120 g
高麗菜	60 g
鴻喜菇	300 g
香菇	80 g
	80 g
<鍋底>	
味增	45 g
薑泥	4.5 g
白芝麻	4.5 g
芝麻醬	5 g
味滋康 鷄昆布淡色調味露	40 ml
豆漿	600 ml



## 作法

- [1] 將雞腿肉切成一口大小, 牛蒡跟紅蘿蔔切成薄片。高麗菜塊狀切開, 鴻喜菇及香菇小塊切開。
- [2] <鍋底>材料混合。
- [3] 味滋康「雞昆布淡色調味露」與豆漿7倍稀釋後放入鍋底。
- [4] 將[1]放入鍋內倒入[3]開火煮透即可享用。