



グルカン入り料理レシピ

<肉みそうどん>(4人前)

材料		
うどん玉	4玉	
白ネギ	1本	
玉ネギ	1個	
人参	1/2本	
なす	1本	
ミンチ肉	300g	
A	みそ	大さじ1
	しょうゆ	大さじ1
	酒	大さじ1
	砂糖	大さじ1
	グルカン	15ml
	片栗粉	小さじ1

作り方

うどんはたっぷりの熱湯に入れてさっとゆで、洗って水分を切り、サラダ油をからめておく。白ネギは小口切り、玉ネギ、人参、なすはみじん切りにする。鍋に油をしいて、玉ネギ、ミンチ、人参、なす、白ネギの順に加えて炒める。Aの調味料を加え、更によく炒める。水とき片栗粉を加え、とろみを少しつける。器にうどんを盛り、 をたっぷりかけてできあがり！

ポイント

グルカンは健康のかくし味ですが、片栗粉を入れなくてもとろみができます。

<バスク風オープンオムレツ>(4人前)

材料		
卵	5個	
じゃが芋	小2個	
ベーコン	3枚	
マッシュルーム (しめじ)	5個	
ピーマン	1個	
牛乳	大さじ1	
グルカン	7~8ml	

作り方

じゃが芋を丸のままゆでて、薄く切る。(レンジで火を通してよい)ベーコン、マッシュルーム、ピーマンは薄く切り、フライパンで炒め、じゃが芋も加えて炒め、塩、こしょうを加える。割りほぐした卵に、牛乳とグルカンを加え混ぜ合わせる。フライパンに油をしき、 の半量を流し込み、箸でかき混ぜる。弱火にして を乗せ、残りの を加える。弱火のまま蓋をして、3~4分蒸し焼きにする。ひっくり返して3~4分焼くとできあがり！お好みでケチャップ、パルメザンチーズをかけてください。

ポイント

グルカンを入れることでふっくらと仕上がります！

<さばのさっぱり煮>(4人前)

A	材料	さばの切り身	4切
	長ネギ	1本	
	ショウガ	大1片	
	酢	1/2カップ	
	しょうゆ	1/2カップ	
	砂糖	大さじ6	
	グルカン	15ml	
	水	1/2カップ	

作り方 さばはさっと洗い、キッチンペーパー等で水気をふきとる。
ショウガをよく洗って薄切りにする。一部を針ショウガにする。長ネギはぶつ切りにする。
鍋に調味料Aと を合わせて煮立て、煮立ったら中火で7~8分煮る。
器に盛り、針ショウガを添える。

ポイント

グルカンを入れると、
青魚特有の
生臭さが減ります！

<肉じゃが>(4人前)

A	材料	じゃが芋	3個
	人参	1/2本	
	玉ネギ	1個	
	シラタキ	1/2袋	
	牛肉(薄切り)	200g	
	ゆでグリーンピース	40g	
	だし汁	3カップ	
	しょうゆ	大さじ2と1/2	
	砂糖	大さじ1	
	みりん	大さじ1	
料理酒	大さじ1と1/2		
グルカン	15ml		

作り方 じゃが芋、人参は一口大に切る。
玉ネギはくし切り、シラタキは1~2分茹で3~4cmに切る。牛肉も食べやすい大きさに切る。
鍋に油を熱し、玉ネギ、牛肉を炒める。人参、じゃが芋、シラタキも加え、油がまわるまで炒める。
調味料Aをかけて加えて弱火でことこと煮る。
汁気がなくなり、よく味がしみ込んだら、グリーンピースを散らして、更にひと煮させる。

ポイント

グルカンを入れることで
肉が柔らかくなり、野菜が煮崩れしにくく、味がしみこみやすくなります。
照りもでます！

<黒豆煮>(4人前)

材料	黒豆(乾燥)	200g
	砂糖	140g
	水	5カップ
	グルカン	15ml

作り方

黒豆は洗って、厚手の深鍋に水を入れ、黒豆を一晩浸しておく。

を火にかけ、グルカンを入れて煮る。沸騰したら泡をすくいながら弱火にし、差し水(分量外)をする。

に落し蓋をし、2時間くらい弱火で煮る。

豆が柔らかくなったら、調味料Aを加えて更に1時間くらい煮る。このとき、液面から黒豆が出ない(空気にふれない)ようにする。

ポイント
グルカンを入れると、
煮炊きの時間が短縮されま
す。黒豆に照りがでます！

<鶏の唐揚げ中華風>(4人前)

材料	鶏もも肉	400g
	うどん	100g
	赤ピーマン	20g
	三つ葉	15g
	グルカン	15ml
	A	ショウガ(みじん切り)
長ネギ(みじん切り)		20g
塩		少々
料理酒		1/2カップ
衣	卵	1/2個
	片栗粉	大さじ2
B	酢	大さじ1と1/2
	砂糖	大さじ1と1/2
	しょうゆ	大さじ1
	長ネギ(みじん切り)	10g
	ショウガ(みじん切り)	5g
	豆板醤	小さじ1/2
ごま油	大さじ1/2	

作り方

鶏もも肉は一口大に切り、グルカンを塗りよくまぶしこみ、調味料Aを合わせたものに30分程つけておく。

の汁気を切り、衣をつけて中温の油でキツネ色に揚げる。

調味料Bを合わせ、タレを作っておく。

うどん、赤ピーマン、三つ葉は5cmの長さに切り揃えておく。

器に の野菜をしき、 を盛り、 のタレをかける。

ポイント
グルカンを肉に塗り込むことにより、
柔らかくなります。
揚げるとかラッと仕上がります！

<おでん>(4人前)

材料	大根	1/2本
	じゃが芋	4個
	コンニャク	1枚
	ゆで卵	4個
	牛すじ	適宜
	タコ	適宜
	厚揚げ	2枚
	さつま揚げ	4枚
	昆布だしつゆ	1/2カップ
	水	3と1/2カップ
	グルカン	15ml
	その他お好みのおでん種	

作り方

大根とコンニャクは下ゆです。
厚揚げ、さつま揚げは熱湯に通し、油抜きする。
鍋に水と昆布だしつゆとグルカンを合わせ、
下ごしらえしたおでん種を加えて、2時間程度
弱火で煮込む。火を止めて味を含ませる。

ポイント

グルカンを入れると、
牛すじ、タコ、コンニャクが早く柔らかく
なります。じゃが芋が煮崩れしにくくなり
ます。煮込み時間が短縮できます！
おでんがまるやかに美味しい！

<豚肉の簡単甘酢あん>(4人前)

材料	豚ヒレ肉	400g
	塩、コショウ	少々
	グルカン	15ml
	片栗粉	適量
A	酢	大さじ3
	砂糖	大さじ2
	しょうゆ	大さじ2
	水	大さじ3
	長ネギ	1/2本
	粒コショウ	小さじ1/2
	サラダ菜	適宜

作り方

豚ヒレ肉は厚さ5mmに切って、グルカンを
よくまぶしておく。塩、コショウをして、片栗粉をつける。
調味料Aを合わせておく。
フライパンに油を熱し、 を入れて中火で両面を
キツネ色に焼く。余分な油をペーパーでふき取り、
 を加えて中火にかけ、フライパンを揺るように
しながら煮からめる。
器にお好みでサラダ菜をしき を盛り、粗みじん切り
にした長ネギ、粒コショウを散らす。

ポイント

グルカンをまぶすことで、
肉がより柔らかくなります！

<炊き込み山菜ご飯>(4人前)

材料	米	3カップ	
	だし汁	3カップ	
	山菜の水煮	適量	
	ゴボウ	20cm	
	人参	10cm	
	油揚げ	1/2枚	
	シイタケ	3枚	
	ちりめんじゃこ	適量	
	A {	しょうゆ	大さじ1と1/2
		みりん	大さじ1
塩		少々	
グルカン		7~8ml	

もち米2カップ、普通米1カップでもよい。
そのときはだし汁2と1/4カップ

作り方

油揚げは熱湯にくぐらせ、油抜きし細切りにする。
ゴボウはさがきにして水につけ、アク抜きする。
人参、シイタケは細切りにする。
水気を切った山菜と、ちりめんじゃこ、 の材料を、
だし汁少々に調味料Aを加えた中に入れ、10分程
つけておく。
洗い米に と残りのだし汁を加え、グルカンを加え
てよく混ぜ、炊飯器で炊き上げる。

ポイント

グルカンは健康の
かくし味ですが、
つやよく仕上がります！

<ワケギとしめさばのぬた>(4人前)

材料	ワケギ	2束
	しめさば	片身
A {	からし酢みそ	
	練りがらし	小さじ1
	白みそ	50g
	砂糖	大さじ1
	酢	大さじ3
	グルカン	7~8ml

作り方

鍋にたっぷりの湯を沸かし、ワケギをさっとゆで、
ザルにあげさましておく。
しめさばは薄くそぎ切りにする。
白みそと練りがらしをすり鉢でよくすり、砂糖を加え、
酢とグルカンを除々に入れてすりのばし、からし酢
みそを作る。
食べやすい大きさに切った と を、 であえて
できあがり。

ポイント

グルカンを入れることで、
酸っぱさや辛さがマイルドに！

<大根と牛肉の甘辛煮>(4人前)

材料	牛肉(加-、シチュー用)	200g
	大根	200g
	人参	1/2本
	干シイタケ	4枚
	長ネギ	1本
	ショウガ	大1片
A	みりん	大さじ5と1/2
	料理酒	大さじ1と1/2
	だし汁	3カップ
	砂糖	大さじ1と1/2
	しょうゆ	大さじ2と1/2
	コショウ	少々
	グルカン	15ml
	さやえんどう	適宜

作り方

大根は皮をむき、2cmの厚さの半月切りにして、米のとぎ汁(水に米をひとつかみ入れたものでもよい)で柔らかくゆで、水洗いする。人参は皮をむいて乱切りにし、干シイタケは水でもどして軸を取り半分に切る。ショウガは皮をむいて薄切りに、牛肉は一口大に切る。
ネギは斜めに4cmの長さに切り、さやえんどうはさっとゆでる。
鍋に油を熱し、牛肉を入れて焼き色をつけ、更にの材料を加えて炒め合わせ、調味料Aを加えて煮立たせる。
煮立ったら、アクを取りながら汁気がなくなるまで中火ゆっくり煮込み、仕上げにのネギをさっと煮て器にもりつけ、のさやえんどうを飾る。

ポイント

グルカンを入れて煮込むことにより、
素材が早く柔らかくなり、
照りが出てきます！

<簡単かき揚げ>(4人前)

材料	ゆで大豆	150g
	ひじき(乾燥)	30g
	干エビ	20g
	さやいんげん	100g
	天ぷら粉	1カップ
	小麦粉	大さじ2
	グルカン	7~8ml
	大根おろし	10cm分
	しょうゆ	適量

作り方

ひじきは水に戻し、ざるにあげておく。
いんげんは1.5cm幅に切る。
ボウルに天ぷら粉、グルカン、冷水3/4カップを入れて、ざっくり混ぜる。
別のボウルに大豆、ひじき、いんげん、干エビを入れ、小麦粉大さじ2を加えてからめてから、を加えてさっくりと混ぜる。
揚げ油を170~175に熱し、へらに種を少量のせて、菜箸ですべらせるように入れる。返しながらかかりとするまで揚げ、油を切って器に盛る。
大根おろしを添え、しょうゆ少々をかける。

ポイント

衣にグルカンを混ぜることで、
カラットした仕上がりになります！

その他

<ステーキ>を焼くとき、グルカンを肉の表面によく塗りこみ、15分くらいなじませておきます。
熱の通りがよくなり、柔らかくなります。

<カレーライス>を煮込むとき、グルカン 15ml を入れて煮込むと、鍋に焦げつかず、マイルドになり
カレーの風味が増します。

<フライ>にする素材(肉、魚介類)の表面にグルカン 15ml を塗りこむと、カラットした仕上がりになります。

<天ぷら>をするときは、衣にグルカン 7~8ml を混ぜて揚げると、カラットした仕上がりになります。

<みそ汁>を作るとき、グルカン 7~8ml をいれて煮てください。味噌の塩分がまるやかになります。

