青辛醤（アオカラジャン）アレンジメニュー

堂本の惣菜
良い素材をおいしい味で

青唐辛子の旨辛いおいしさとキレイな緑色をいかしました。クセになる辛さで、そのまま薬味として、また調味料として色々な使い方ができます。

■商品形態



■中身写真



規格			
名称	惣菜	外箱サイズ	410×220×120mm
商品コード	2034052	入数	300g×20入
JANコード	4904566785653	保存方法	冷暗所
商品サイズ	280×105×10mm	賞味期間	180日
ボールサイズ	−	開封後目安	冷蔵15日　常温5日

原材料名

青唐辛子、還元水あめ、砂糖、食塩、*調味料（アミノ酸等）、*増粘多糖類

アレルギー表示

該当なし

栄養成分（製品100g当たり）

エネルギー	140	kcal	炭水化物	32.4	g
たんぱく質	1.6	g	ナトリウム	4697	mg
脂質	0.4	g	食塩相当量	11.9	g

※*印は食品添加物表示です
※栄養成分は(株)BMLフード・サイエンスにての分析値です

青辛醤ソース



材料（各1人分）	使用量	エネルギー(kcal)	原価(円)
鶏のから揚げ	中5個	500.0	
※以下「鶏のから揚げ（中5個分）」に対する分量です。			
〈青辛ねぎ醤〉			
白髪ねぎ	30g	8.4	
青辛醤	3g	4.2	
〈スィートチリ青辛醤ソース〉			
スィートチリソース	30g	30.0	
青辛醤	4g	5.6	
〈ごまドレ青辛醤〉			
ごまドレッシング	30g	49.5	
青辛醤	4g	5.6	

【作り方】（調理時間 各1分）
〈青辛ねぎ醤〉白髪ねぎと青辛醤をよく和えます。（写真左）
〈スィートチリ青辛醤ソース〉スィートチリソースに青辛醤を入れ、よく混ぜます。（写真下右側）
〈ごまドレ青辛醤〉ごまドレッシングに青辛醤を入れ、よく混ぜます。（写真下左側）

から揚げなど揚げ物によくあいます。



青辛醤カレー



材料（5人分）	使用量	エネルギー(kcal)	原価(円)
油	適量	−	
にんにく（みじん切り）	15g	20.1	
青辛醤	30g	42.0	
玉ねぎ（みじん切り）	250g	92.5	
ひき肉（合いびき）	250g	556.0	
カレー粉	30g	125.0	
赤ワイン	100g	73.0	
水	600g	−	
ローリエ	3枚	−	
はちみつ	100g	294.0	
カレールー	90g	461.0	
合計		1663.6	

【作り方】（調理時間 約15分）
①厚手の鍋に油を熱し、にんにくを入れます。香りがたってきたら、青辛醤を加え軽く炒めます。
②玉ねぎを加え、透き通ってきたらひき肉を加えてさらに炒めます。
③カレー粉を入れ軽く炒め、赤ワインと水、ローリエを加えます。
④沸騰したら火を弱め、煮詰まってきたらはちみつを入れてよく混ぜます。
⑤最後にカレールーを入れ、とろみがつくまで弱火で煮込みます。
※写真は、十六穀ごはんに青辛醤（5%）を混ぜ込んでいます。

青辛醤納豆のクリームリゾット



材料（1人分）	使用量	エネルギー(kcal)	原価(円)
納豆（たれ入り）	50g	100.0	
青辛醤	5g	7.0	
オリーブオイル	18g	166.0	
ブイヨン	40g	2.4	
生クリーム	70g	303.0	
豆乳	70g	32.2	
塩、白コショウ	少々	−	
ごはん	150g	252.0	
卵黄 Ⓐ	1個分	70.0	
豆乳 Ⓐ	10g	4.6	
刻みねぎ	適量	−	
合計		837.2	

【作り方】（調理時間 約5分）
①納豆に付属のたれと青辛醤を入れ混ぜておきます。
②フライパンにオリーブオイルを熱し、①を入れ軽く炒め、ブイヨン、生クリーム、豆乳を入れます。
③塩、白コショウで味をととのえ、かために炊いたごはんを入れます。
④ごはんが適度に水分を吸ったら、火を止めてⒶを入れ、よく混ぜます。
⑤お皿に盛付け、刻みねぎをトッピング。

カクイチ 堂本食品株式会社

青辛醤（アオカラジャン）アレンジメニュー

堂本の惣菜
良い素材をおいしい味で

青辛醤つくねバーグ甘酢あんかけ



材料（3人分）		使用量	エネルギー(kcal)	原価(円)
鶏ひき肉	Ⓐ	300g	498.0	
青辛醤	Ⓐ	10g	14.0	
卵	Ⓐ	1/2個	45.3	
大葉（みじん切り）	Ⓐ	1枚	0.4	
塩、白コショウ	Ⓐ	少々	－	
みょうが		適量	－	
酢	Ⓑ	70g	17.5	
砂糖	Ⓑ	60g	230.4	
濃口醤油	Ⓑ	20g	14.2	
青辛醤	Ⓑ	10g	14.0	
水溶き片栗粉		適量	－	
合計			833.8	

【作り方】（調理時間 約20分）
①ボールにⒶの材料をすべて入れ、よく混ぜます。
②小判型にし、油を熱したフライパンで焼きます。
③〈甘酢あんを作る〉
鍋にⒷをすべて入れ、一度沸騰させた後、水溶き片栗粉を加えます。
④お皿に盛付け、甘酢あんをかけます。みょうがスライスをトッピング。

青辛醤マヨの生春巻



材料（1人分）		使用量	エネルギー(kcal)	原価(円)
マヨネーズ	Ⓐ	40g	281.2	
青辛醤	Ⓐ	5g	7.0	
鶏むね肉		100g	191.0	
塩		少々	－	
ローリエ		1枚	－	
ライスペーパー		2枚	68.0	
レタス		2～4枚	6.0	
ポン酢		適量	－	
合計			265.0	0

【作り方】
（調理時間 蒸し鶏20分 春巻3分）
①Ⓐを混ぜ青辛醤マヨネーズを作っておきます。
②鍋にたっぷりの湯を沸かし、塩とローリエを入れ鶏むね肉をボイルします。中まで火が通ったら適当な大きさに裂いておきます。
③ライスペーパーにレタス、①、②の順にのせ、きつめに巻きます。
④半分に切りお皿に盛付け、青辛醤、マヨネーズ、ポン酢を添えます。

アーリオ・オーリオ・青辛醤



材料（1人分）		使用量	エネルギー(kcal)	原価(円)
にんにく（2片）		10g	13.4	
オリーブオイル		27g	248.7	
青辛醤		7g	9.8	
大葉（みじん切り）		1枚	0.4	
パセリ（みじん切り）		1房	0.9	
ブイヨン		40g	2.4	
塩、白コショウ		少々	－	
パスタ		80g	302.4	
合計			564.6	

【作り方】（調理時間 約10分）
①にんにくを潰し、オリーブオイルでじっくり炒めます。
②青辛醤を入れ軽く炒めた後、ブイヨン、大葉、パセリを入れ、塩・コショウで味をととのえます。
③茹でたパスタを入れ、ソースと絡めます。

青辛醤麻婆豆腐



材料（5人分）		使用量	エネルギー(kcal)	原価(円)
油		適量	－	
にんにく（みじん切り）		10g	13.4	
青辛醤		30g	42.0	
ひき肉（合いびき）		240g	533.8	
赤ワイン		50g	36.5	
水	Ⓐ	400g	0.0	
中華だし	Ⓐ	20g	81.0	
砂糖	Ⓐ	60g	230.4	
濃口醤油	Ⓐ	80g	56.8	
絹ごし豆腐		2丁	336.0	
水溶き片栗粉		適量	－	
ごま油		少々	－	
合計			1329.9	

【作り方】（調理時間 約15分）
①鍋に油を熱しにんにくを入れ、香りが出てきたら青辛醤を加え、軽く炒めます。
②ひき肉を入れ、火が通ったら赤ワインを入れます。
③ひと煮立ちしたらあらかじめ混ぜておいたⒶを入れ、沸騰させます。
④豆腐を切って入れ、豆腐に火が通るまで煮ます。
⑤水溶き片栗粉を入れとろみがついたら、火を止めてごま油をまわし入れます。

※青辛醤の量はお好みで調整してください。
※調理時間は目安です。鶏のから揚げ、ごはん、パスタの調理時間は含まれておりません。

カクイチ 堂本食品株式会社