



こんにちは~♪

# ヘルスメイト

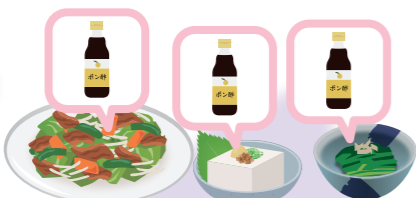
食推です!!

山口市食生活改善推進協議会

## 時短・簡単!! 野菜がとれる手作り調味だれ



子どもや夫が野菜を食べてくれない



料理の味付けがどれも一緒になる



買った調味料は飽きて使い切れない



忙しいからなるべく簡単に作りたい

こんなことはありませんか?

こんな時には、**手作り調味だれ**がおすすめ

POINT 01

### 味付けが簡単

時間がある時に作っておけば、作る時は野菜を炒めたり、お肉を焼いたりしたものに混ぜるだけで一品完成。



POINT 02

### 野菜がとれる

調味だれにも野菜やきのこが入っているから、美味しく手軽に野菜がとれる。



肉や魚にも野菜がプラスできる!

POINT 03

### 小分けにして冷凍保存ができる

多めに作って、冷凍保存できる。使いたい分だけすぐに使えて便利。



POINT 04

### 飽きない&アレンジができる

手作りなら、作る量を調節できるので、飽きる前に使い切れる。



いつもの料理に味を変える!

POINT 05

### 油分、塩分が調節できる

自分好みに「油を少なくしよう」、「塩気を少なくしよう」と調節できる。



減塩 カロリーオフ

POINT 06

### 無添加

自分で作るから、余計な添加物は入らない。安心なものができる。



## 薬味南蛮だれ

香味野菜たっぷり、体が温まり代謝もアップ!



### 材料

- しょうが.....100g
- 小ねぎ.....1/3束
- 赤唐辛子.....1本
- しょうゆ.....大さじ3
- 酢.....大さじ4
- 砂糖.....大さじ2
- ごま油.....大さじ2



### 作り方

- しょうがはせん切り、ねぎ・種を除いた赤唐辛子は小口切りにする。
- 耐熱皿に★を入れ、ラップをかけ、電子レンジ(600w)で1分間加熱する。
- ②の粗熱が取れたら、①と混ぜる。

### アレンジ

蒸し鶏や豚しゃぶ、春雨サラダ、冷やし中華、ひき肉の具材に。 ※たれに漬けたせん切りの生姜は、みじん切りにして炒め物などに入れても◎



## ねぎ塩だれ

ねぎの香りが、食欲をそそる♪ 子どもから大人まで、美味しく食べられる!



### 材料

- 長ねぎ(白い部分).....1本分
- おろしんにんにく.....小さじ1 (チューブでも可)
- 鶏がらスープの素.....小さじ2
- 塩.....小さじ1/3
- ごま油.....大さじ3
- レモン汁.....小さじ1 (酢でもOK)
- ブラックペッパー.....少々



### 作り方

- 長ねぎは、みじん切りにする。 にんにくは、すりおろす。
- ①と★を入れて、混ぜ合わせる。(レモン汁とブラックペッパーは、お好みで)

### アレンジ

サラダチキン、蒸し鶏、砂肝、もやし、キャベツ、白菜などと和える。



## えのきだれ

えのきは、疲労回復・免疫力アップの効果があり!



### 材料

- えのき茸.....大1袋
- だし汁(だしパック).....1/4カップ
- しょうゆ.....大さじ2
- みりん.....大さじ1
- 酒.....大さじ1
- しょうがチューブ.....小さじ1



### 作り方

- えのき茸は食べやすい長さに切る。
- 耐熱皿に①と★を入れ、ラップをかけ、電子レンジ(600w)で3分間加熱する。

### アレンジ

納豆、大根おろし、和風パスタ、魚のホイル蒸しのあんかけ、そうめんつゆなどに。



## すりおろしだれ

大根には、消化吸収を助ける作用があり!



### 材料

- 大根.....200g (1/5本)
- たまねぎ.....1/2個
- りんご.....1/4個
- おろしんにんにく.....小さじ1 (チューブでも可)
- みりん.....大さじ2
- 砂糖.....大さじ1
- しょうゆ.....大さじ4



### 作り方

- 大根・たまねぎ・りんごはすりおろす。
- 耐熱皿に★を入れ、ラップをかけ、電子レンジ(600W)で1分間加熱する。
- ②の粗熱が取れたら、①を混ぜる。

### アレンジ

ハンバーグのソース、しゃぶしゃぶのたれ、焼き魚や煮魚のソース、水炊きのたれ、サラダのドレッシングなど。



裏面に4つのたれを使ったレシピがあるよ!



# 味付け不要！調味だれ 活用レシピ



## なすとひき肉のかさね蒸し南蛮仕立て

1人分栄養価 エネルギー223kcal たんぱく質12.6g 脂質15.0g  
食物繊維3.5g 食塩相当量0.6g

なす1本で  
メイン料理に  
変身



### 作り方

- 1 なすの皮は縞目にむき、1cm厚さの斜め切りにする。
- 2 肉と薬味南蛮だれ(大さじ1)を混ぜ合わせる。
- 3 耐熱皿に①の半分を敷き詰め、その上に②をまんべんなく重ねる。
- 4 残りのなすを重ねてふんわりとラップをかけ、電子レンジ(600W)で8分間加熱する。
- 5 ④に残りの薬味南蛮だれ(大さじ1)をかける。

### 材 料 2人分

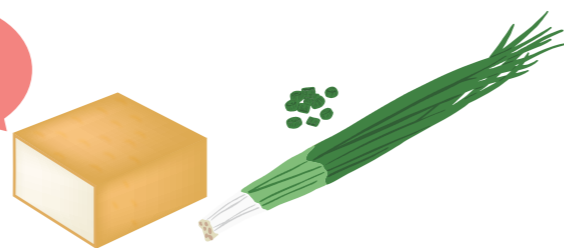
なす……………大1本  
合いびき肉……………150g  
薬味南蛮だれ……………大さじ2



## 厚揚げのえのきだれ

1人分栄養価 エネルギー180kcal たんぱく質11.0g 脂質12.6g  
食物繊維1.7g 食塩相当量0.7g

厚揚げ  
使い切り  
レシピ



### 作り方

- 1 フライパンにバターを熱し、厚揚げを焼き目がつくまで両面焼き、器に盛りつける。
- 2 フライパンに残ったバターとえのきだれを軽くからめながら温め、①にかいけ小ねぎを散らす。

### 材 料 2人分

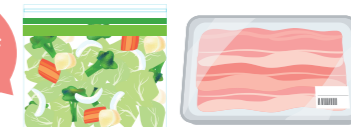
厚揚げ(一口大)……………1パック  
バター……………5g  
えのきだれ……………大さじ4  
小ねぎ(小口切り)……………少々



## 豚肉のねぎ塩だれ

1人分栄養価 エネルギー347kcal たんぱく質17.5g 脂質27.9g  
食物繊維2.2g 食塩相当量0.6g

カット野菜で  
簡単!



しゃぶしゃぶ用や  
こま切れ肉でもOK

### 作り方

- 1 豚肉は、ねぎ塩だれ(大さじ1)とからめてしばらくおいておく。
- 2 フライパンに油を熱し、豚肉を炒め、火が通ったら野菜ミックスを入れて、軽く炒める。
- 3 仕上げに残りのねぎ塩だれ(大さじ2)を加えてよくからめる。

野菜ミックスは家にある野菜を切ってもOK!

### 材 料 2人分

豚肉薄切り……………200g  
ねぎ塩だれ……………大さじ3  
サラダ油……………小さじ1  
野菜ミックス……………1袋



## すりおろしだれの温野菜サラダ

1人分栄養価 エネルギー55kcal たんぱく質6.6g 脂質0.2g  
食物繊維2.7g 食塩相当量0.4g

冷凍でも  
OK!



高タンパク  
低脂質

### 作り方

- 1 フライパンに野菜とむきえびを入れ、水(大さじ3)を加えフタをして蒸す。
- 2 野菜に火が通ったら、すりおろしだれ(大さじ1)を加えてからめる。
- 3 水分が少なくなったら、残りのすりおろしだれ(大さじ1)を加えて軽く混ぜる。

### 電子レンジの場合

平らな皿に野菜とむきえびを入れ水(大さじ2)を加え、ラップをかけ、電子レンジ(600W)で3分間加熱する。すりおろしだれ(大さじ2)を加えてからめる。

### 材 料 2人分

ブロッコリー(小房)……………1/4株  
にんじん(半月切り)……………1/4本  
白菜……………1枚  
むきえび(サラダ用)……………6尾  
すりおろしだれ……………大さじ2