



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

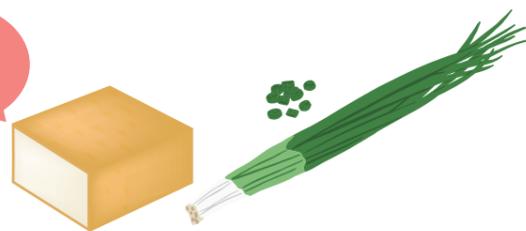
なす……………大1本
合いびき肉……………150g
薬味南蛮だれ……………大さじ2



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