



出雲市 健康増進課

夏野菜のさっぱり和え

【材料】（4人分）

オクラ	1袋（10本）
トマト	小1個（120g）
長いも	5cm程度（正味90g）
青しそ	2枚
めんつゆ（ストレート）	小さじ1
昆布茶	2g
かつお節	1/2パック（1.5g）
わさび（チューブ）	1cm程度

【1人分 塩分0.3g】

【作り方】

- ① オクラは塩茹でし、輪切りにする。トマトは一口大、長いもは5～7mm角に切る。青しそは細切りにする。
- ② ボールに①とめんつゆ、昆布茶、わさび、かつお節を加え、混ぜ合わせたら出来上がり。

☆しその風味と昆布茶の旨味で薄味でもおいしくいただけます。

出来上がってから時間が経つと水っぽくなるので、食べる直前に和えます。

サケのマスタードホイル焼き

【材料】（4人分）

サケ	4切れ
塩・こしょう	少々
マスタードソース	
粒マスタード	大さじ2
マヨネーズ	大さじ4
しめじ	1/4パック
えのきだけ	1/2袋
レモン	4切れ

【1人分 塩分0.6g】

【作り方】

- ① サケに塩・こしょうをふり、アルミホイルにのせてマスタードソースをぬる。その上に、しめじ・えのきだけをのせ、アルミホイルで包んでフライパンで蒸し焼きにする。
- ② レモンやかぼすをかけていただく。

☆マスタードの風味、レモンの酸味で薄味でもおいしくいただけます。

切り干し大根とたらこの炒め煮

【材料】（4人分）

切干大根	30g
人参	40g
糸こんにゃく	100g
ピーマン	30g（中1個）
たらこ	40g
酒	大さじ1
薄口しょうゆ	小さじ2弱

☆たらこの塩分で、調味料がわずかでも美味しくいただけます。

【1人分 塩分0.8g】

【作り方】

- ① 切干大根は、ざっと洗って水で戻し、軽く絞っておく（戻し汁は調理に使用）。
- ② 糸こんにゃくは、熱湯でゆで、水気を切って包丁を2～3か所に入れる。人参は皮をむいて縦のせん切り、ピーマンは縦2つに切り種を除いて縦のせん切りにする。
- ③ 小鍋に切り干し大根、糸こんにゃく、人参と、1/2カップ程度の戻し汁と酒を加えて中火にかける。材料を混ぜながら水分を飛ばすように炒る。水気がなくなってきたら、しょうゆとピーマンを加え、色が変わる程度に炒る。

もちり豆腐ハンバーグ

【材料】（4人分）

木綿豆腐	300g
a { 鶏ミンチ	80g
生姜汁	4ml
塩	1g
こしょう	少々
れんこん	80g
ねぎ	10g
サラダ油	2g
ごま油	2g
b { しょうゆ	小さじ2
みりん	小さじ1
レモン	2/3個

【1人分 塩分 0.6g】

【作り方】

- ① 豆腐の水切りをしっかりとしておく。
- ② レンコンは皮をむき、すりおろす。
- ③ ねぎは小口に切る。
- ④ aを混ぜ合わせ、①～③を混ぜる。4等分にし、小判型に丸める。
- ⑤ サラダ油・ごま油をフライパンにしき、④の両面を焼く。
- ⑥ bを合わせ⑤にからめる。
- ⑦ レモンをくし型に切り、添える。

☆ごま油の風味、レモンの酸味で薄味でもおいしくいただけます。

豚肉の生姜炒め

【材料】（4人分）

豚肉	200g
a { すりおろし生姜	大さじ1
醤油	大さじ1
みりん	大さじ1
玉ねぎ	200g
ピーマン	100g
サラダ油	適宜

【1人分 塩分 0.7g】

【作り方】

- ① aを混ぜ合わせ、豚肉を漬け込む。
- ② 玉ねぎ、ピーマンは、千切りにする。
- ③ フライパンに油を熱し、①を炒める。
- ④ 火が通ったら、いったん取り出し、②を炒める。
- ⑤ しんなりしたら、③をもどし、全体を混ぜ合わせる。

☆生姜の風味で美味しくいただけます。

☆「だし」をしっかりととりましょう！



天然のだし（いりこ、昆布、かつお節等）でだしをとると、調味料が少なくても美味しく出来上がります。
インスタントだしには、塩分が含まれているので注意が必要です。

「いりこだし」の作り方（みそ汁4人分）

- 水4カップ いりこ20g
- 分量の水にいりこを30分ほどつけてから、火にかける。沸騰したら弱火にし、5分間程度煮る。

「かつおと昆布の混合だし」の作り方

（みそ汁4人分）

- 水4カップ 昆布8cm2枚 かつお節20g
- 鍋に水と昆布を入れて30分以上おく。火にかけ、沸騰直前に昆布を取り出す。かつお節を入れ、沸騰したら火を止め、かつお節が鍋底に沈んだらキッチンペーパーでこす。