

# へら塩ベジうべ かんたんレシピ



## 体験談募集中！

レシピを活用した体験談を募集しています。  
また、いただいた体験談の公開も行っています

応募はこちら

募集詳細・体験談



工夫でおいしく！へら塩部門 最優秀賞

### ふわふわサンマバーグ

宇部フロンティア大学短期大学部食物栄養学科2年  
玉木 由紀子さま

#### 【材料(2人分)】

サンマの蒲焼缶	80 g
木綿豆腐	300 g
大葉	4枚
白菜	40 g
人参	10 g
片栗粉(つなぎ用)	大さじ2
片栗粉(あん用)	小さじ1/3
おろししょうが	0.2 g
水	20 g



1人分  
塩分0.6 g

#### 【作り方】

- サンマ缶をサンマと煮汁にわける。  
木綿豆腐はしっかり水切りしておく。
- 人参は千切り、白菜は1cm幅に切り、下茹でする。
- サンマと水切りした木綿豆腐、片栗粉をよくこね、  
8つにわけて小判型にし半分に切った大葉を巻き  
180°Cの油できつね色に揚げる。
- 煮汁に水、片栗粉、野菜、おろししょうがを加えませ、  
火をつけてとろみ付けする。あんと一緒にいただく。

野菜たっぷり！ベジうべ部門 最優秀賞

### 揚げなすと彩り野菜のサラダ

三戸 泰子さま

#### 【材料(2人分)】

なす	100 g
トマト	75 g
黄色パプリカ	15 g
きゅうり	50 g
オクラ	10 g
素焼きアーモンド	4粒
オリーブオイル	大さじ1
塩	小さじ1/3
揚げ油	適量



1人分  
野菜125 g

#### 【作り方】

- なすは皮をむかずに一口大に乱切りにして170°Cの油で素揚げにする。
- トマト、パプリカ、きゅうりは一口大の乱切りにする。素焼きアーモンドを細かく切る。
- オクラはさっと茹でて水に浸けて粗熱を取ったら小口切りにする。
- ①、②、③をボウルに入れてオリーブオイルと塩を加えて和える。

◆お問合せ先◆

宇部市保健センター

TEL:0836-31-1777 FAX:0836-35-6533

令和4年12月作成



## 工夫でおいしく！へら塩部門 優秀賞

### オニオントマトサラダ

宇部フロンティア大学短期大学部食物栄養学科2年  
玉木 由紀子さま

#### 【材料(2人分)】

トマト	80g
玉ねぎ	20g
はんぺん	20g
A:酢	小さじ2
A:塩	少々
A:黒こしょう	少々
オリーブオイル	大さじ1
パセリ	0.6g

1人分 塩分0.3g

#### 【作り方】

- ①トマトはヘタを取りくし切りにし  
横半分に切り一口大にする。玉ねぎは  
薄くスライスして水にさらす。
- ②はんぺんはトマトの大きさにあわせて  
ちぎっておく。
- ③ボウルにAをいれ、オリーブオイルを  
少しずつ加えながらさらによく混ぜ合  
わせドレッシングをつくる。玉ねぎを  
加えなじませる
- ④③にトマト、パセリを加え和える。  
器に盛り、はんぺんをちらす。

### カレー風味のごまマヨサラダ

宇部フロンティア大学短期大学部食物栄養学科2年  
岡村 美保さま

#### 【材料(2人分)】

ささみ	110g
レタス	20g
きゅうり	100g
ミニトマト	4個
オクラ	10g
いりごま	小さじ2
ごま油	小さじ2
マヨネーズ	小さじ1強
カレー粉	10g

1人分 塩分0.2g

#### 【作り方】

- ①ささみは茹でて手でさく。きゅうりは  
細切り。レタスは食べやすい大きさに  
ちぎる。ミニトマトはへたを取り半分  
に切る。オクラは軽くゆでて、食べや  
すい大きさに切る。
- ②ミニトマト以外の野菜とささみを  
ボウルに入れ調味料も全て入れ混ぜ  
合わせる。
- ③盛り付けの時にミニトマトものせ完成。

## 野菜たっぷり！ベジうべ部門 優秀賞

### 甘酒ミルクシチュー

竹本 豊さま

#### 【材料(2人分)】

鶏もも肉	100g
白菜	100g
人参	60g
玉ねぎ	60g
牛乳	100cc
甘酒	50cc
バター	8g
コンソメ	小さじ1
薄力粉	大さじ1

#### 【作り方】

- ①バターで一口大に切った鶏もも肉を  
焼き色がつくまで炒める。ひと口大に  
切った野菜を加えてさらに炒める。
- ②弱火にし、ふたをして蒸し煮する。
- ③薄力粉を加えませる。牛乳・甘酒・  
コンソメを入れ強火にし、とろみが  
ついたら完成。
- ④お好みで、黒こしょうを！

1人分 野菜110g

### トマト風味の野菜たっぷり肉じゃが

河村 圭子さま

#### 【材料(2人分)】

牛ひき肉	100g
トマト	100g
じゃがいも	200g
玉ねぎ	75g
ズッキーニ	100g
なす	65g
サラダ油	大さじ1/2
酒	1/4カップ
砂糖	大さじ1・1/2
塩	小さじ1/4
しょうゆ	大さじ1/2
片栗粉	大さじ1
水	大さじ2

#### 【作り方】

- ①じゃがいもは皮を剥いて5mmの輪切り、  
玉ねぎはくし切り、ズッキーニとなすは  
8mmの輪切り、トマトは湯むきして種を  
取り除き、大きめの角切り
- ②鍋にサラダ油を熱し、牛ひき肉を炒めて、  
色が変わったら、じゃがいも、玉ねぎ、  
ズッキーニ、なすを加えて炒める。  
さっと炒めたら、酒、水1/2カップを加え  
さらに砂糖、塩を加え5分くらい煮る
- ③じゃがいもに火が通ったら、トマトを  
加えて、しょうゆを加える。
- ④全体に火が通ったら、水溶き片栗粉を  
加え、全体を混ぜて煮て、とろみが  
ついたら火を止める。

1人分 野菜171g

