

へら塩ベジうべかんたんレシピ

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】

- ①サンマ缶をサンマと煮汁にわけ、木綿豆腐はしっかり水切りしておく。
- ②人参は千切り、白菜は1cm幅に切り、下茹でする。
- ③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℃の油できつね色に揚げる。
- ④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。

体験談公開中！

レシピを活用した体験談を公開しています。
へら塩ベジうべ作戦や体験談についてはこちらから→



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】

- ①なすは皮をむかずに一口大に乱切りにして170℃の油で素揚げにする。
- ②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。
- ③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。
- ④①、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。

～ 宇部市では、塩を減らす「へら塩」と野菜をもっと食べる「ベジうべ」のへら塩ベジうべ作戦に取り組んでいます～

◆お問合せ先◆ 宇部市保健センター TEL:0836-31-1777 FAX:0836-35-6533

令和5年2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

【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。

1人分 塩分0.3g

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

【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。ミニトマトはヘタを取り半分に切る。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を完成。

1人分 塩分0.2g



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、ズッキーニとナスは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、ナスを加えて炒める。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