

島根県  
×  
島根県栄養士会

しまねの  
美味しい食材を使った  
お手軽スピード  
うす味レシピ

Ver.副菜

かぼちゃのそぼろ煮



エネルギー 98kcal 脂 質 2.3g  
たんぱく質 3.5g 食塩相当量 0.5g

材料 2人分

かぼちゃ …… 2cm角、6個  
鶏ミンチ …… 20g  
いんげん …… 中2本  
本油 …… 小さじ1/3  
濃口醤油 …… 小さじ1  
砂糖 …… 小さじ1弱  
水 …… 80(カップ1/2弱)

作り方

- ① かぼちゃは一口大に切る。
- ② いんげんは3cmの長さに切る。
- ③ 鍋に油をひき、鶏ミンチを炒める。ミンチの色が変わったら、かぼちゃ、いんげん、水、砂糖、濃口しょう油を加え、かぼちゃが柔らかくなるまで煮る。

ワンポイント  
アドバイス

- 鶏ミンチのうま味とかぼちゃの甘味で薄味でも満足感が得られます。
- かぼちゃの代わりに、里芋やじゃが芋でも美味しくできます。

せんじゃが炒め



エネルギー 37kcal 脂 質 3.2g  
たんぱく質 1.5g 食塩相当量 0.6g

材料 2人分

じゃが芋 …… 大1個  
パプリカ(赤) …… 1/3個  
ピーマン …… 1/2個  
濃口醤油 …… 大さじ1/2弱  
カレー粉 …… 適宜  
油 …… 小さじ1.5

作り方

- ① じゃが芋は皮をむきせん切りにして水に1分漬けてアクをぬく。パプリカ・ピーマンは細く切る。
- ② フライパンに油を熱し、じゃがいも、パプリカ、ピーマンの順に炒め、カレー粉を振り入れ、濃口醤油で調味する。

ワンポイント  
アドバイス

- カレー粉の辛みと香りが薄味にするコツです。

豆知識



大さは15cc、小さは5ccの  
大きさのスプーンのことだよ。  
2.5ccのスプーンがセットになっている  
場合もあるので、よく見て使ってね!



## トマトとオクラの 胡麻和え



エネルギー 55kcal  
たんぱく質 2.3g  
脂 質 2.8g  
食塩相当量 0.5g

### 材料 2人分

ミニトマト ……4~5個  
オクラ ……4~6本  
めんつゆ  
(3倍濃縮) ……大さじ1/2  
すり胡麻 ……大さじ1

ワンポイント  
アドバイス

●夏のメニューです。先に味が付きにくいオクラに調味料を加えることがポイントです。\*オクラの代わりに、胡瓜、いんげんでも美味しくできます。

### 作り方

- ①ミニトマトは2~4等分にする。
- ②オクラは沸騰した湯でさっと茹で、へたの部分を取り除き、乱切りにする。
- ③ボウルに①のオクラを入れ、めんつゆを加えて下味をつける。
- ④①のミニトマト、すり胡麻を加えて和える。

## さつまいもの ホクホクサラダ



エネルギー 73kcal  
たんぱく質 1.5g  
脂 質 6.8g  
食塩相当量 0.3g

ワンポイント  
アドバイス

### 材料 2人分

さつまいも ……中1/3本  
きゅうり ……1/3本  
塩 ……少々  
ロースハム ……1/2枚程度  
コーン缶詰 ……小さじ1弱  
マヨネーズ ……小さじ2  
こしょう ……少々

●さつまいもの甘みを活かして薄味に！

\*さつまいもの代わりにじゃが芋でも美味しくできます。

### 作り方

- ①さつまいもはよく洗って、1.5cmの角切りにし、水にさらす。
- ②きゅうりは薄切りにし、軽く塩をふり、塩もみし、水気を切る。
- ③①のさつまいもは軽く水気をきり、電子レンジ500Wで2分位加熱して柔らかくする。
- ④ハムは1cmの短冊切りにする。コーンは缶から出し、水気を切る。
- ⑤さつまいものあら熱がとれたら、②のきゅうりと④のハム、コーンを混ぜ合わせる。
- ⑥マヨネーズとこしょうで味付けをする。

## 青菜と焼き茸の和え物



エネルギー 37kcal  
たんぱく質 3.2g  
脂 質 2g  
食塩相当量 0.7g

ワンポイント  
アドバイス

### 材料 2人分

ほうれん草 ……1/2束  
まいたけ(椎茸でも可)  
……………1/2パック  
油揚げ ……1/2枚程度  
濃口醤油 ……大さじ1/2  
おろししょうが ……小さじ1/2

●油揚げとまいたけを焼くことで香ばしさができます。この香ばしさと、しょうがの香りが薄味のポイントです。

●ほうれん草の代わりに、小松菜、チンゲン菜に代えても美味しくできます。

### 作り方

- ①ほうれん草は熱湯でさっと茹で、しっかり水気を絞りを、3cmくらいの長さに切る。
- ②まいたけと油揚げをグリルで焼く。(オーブントースターで焼いてもよい)
- ③油揚げはスライス、まいたけは手でほぐす。
- ④おろししょうがと濃口しょう油を合わせ、①と③を和える。