

薬屋さんが素材と味に

こだわって作りました。

健康

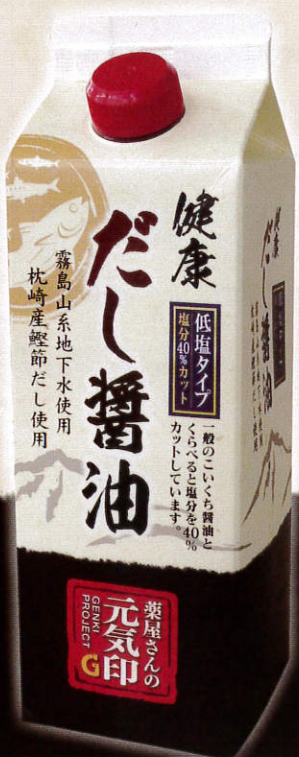
低塩タイプ
塩分40%カット

一般のこいくち醤油とくらべると
塩分を40%カットしています。

だし醤油

霧島山系伏流水使用

枕崎産鰹節使用



配合大豆イソフラボン配合
大豆イソフラボン配合
丸大豆醤油使用

健康だし醤油 お手軽レシピ

肉じゃが



材料(4人分)

牛こま切れ肉:150g 玉ねぎ:1個(200g)
にんじん:1本(150g)
じゃがいも:3個(450g)
A【水:カップ2、酒:大さじ2、ほんだし:
小さじ1】
B【砂糖:大さじ1、みりん:大さじ1】
だし醤油:大さじ2
さやいんげん(ゆで):適量
サラダ油:大さじ1

作り方

- ①玉ねぎは8等分のくし形切りにし、にんじんは1.5cm幅のいちよう切りにする。じゃがいもは4等分に切る。さやいんげんは3cm長さに切ってゆでておく。
- ②フライパンに油を中火で熱し、牛こま切れ肉を入れて炒める。肉の色が変わったら、①を玉ねぎ・にんじん・じゃがいもの順に加え炒め合わせる。
- ③Aを加え、煮立ったらアクを取り、フタをして弱火で10分煮、Bを加えてさらに5分煮る。だし醤油を加え、フタをせず5分煮る。フライパンの底から返すように煮汁を煮からめる。
- ④器に盛り、①のさやいんげんを散らす。

さばの煮付け



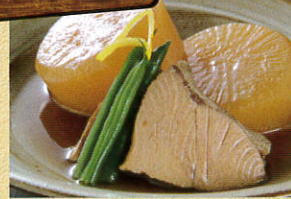
材料(1人分)

鯖の切り身:1切れ
水:200cc
だし醤油:大さじ2
砂糖:小さじ2 みりん:大さじ2
酒:大さじ1 しょうが:適量

作り方

- ①鯖の切り身に、×の切れ目を入れる。
- ②鍋にお湯を沸かし、鯖を入れ再沸騰させ湯ごとくする。
- ③お湯を捨て、水と全ての材料を入れ弱火で煮詰める。
- ④15分ほど煮詰め、汁にトロミがついたら出来上がり。

ぶり大根



材料(2人分)

大根:350g
ぶりの切り身:2切れ(150g)
【煮汁】
水:カップ1
だし醤油:大さじ1+1/2
酒:大さじ1 砂糖:大さじ1
しょうが:1かけ

作り方

- ①大根は皮をむき、1cm厚さの半月形に切る。耐熱皿に入れ、水大さじ1をふってラップで覆い、電子レンジ(600W)に6分間かける。竹くしがスッと通るくらいに柔らかくなったら、ざるに上げて水けをきる。
- ②ぶりは3cm幅に切る。しょうがはせん切りにして水にさらす。
- ③鍋に【煮汁】の材料を合わせて煮立て、ぶりを入れる。アクをすくい取り、大根も加えて、落としふたをして中火で15分間煮る。
- ④器に汁ごと盛って②のしょうがを水けをきって添える。

照り焼きハンバーグ



材料(4人分)

【ハンバーグ】
合い挽き肉:200g たまねぎ大:1/2個
パン粉:100cc 牛乳:60cc
卵:1個 塩:小さじ1/4
こしょう小さじ1/4
【照り焼きソース】
だし醤油:大さじ1.5
さとう:大さじ1 みりん:大さじ1.5

作り方

- ①ボウルにパン粉と牛乳を入れ、しばらくふやかす。
- ②①に挽き肉、たまねぎ(みじん切り)、卵を入れ、塩こしょうを加えてこねる。
- ③②を4等分して形を整え、フライパンで中火で焼く。
- ④焼き色が付いたら裏返し、蓋をして中まで火が通るまで焼く。
- ⑤容器に「照り焼きソース」の材料をすべて混ぜておく。
- ⑥ハンバーグが焼きあがったら⑤を回し入れて少し煮詰めて絡ませる。
- ⑦ハンバーグを取り出して、皿に盛り、ソースを煮詰めてトロりとさせて、ハンバーグにかける。

だし巻きたまご



材料(4人分)

卵:6個
水:大さじ1.5
砂糖:小さじ1.5
A【だし醤油:大さじ1
塩:小さじ1/4
サラダ油:適量

作り方

- ①ボウルに卵を割りほぐし、白身を切るようによく溶く。混ぜ合わせたAを加えてさらに混ぜる。
- ②卵焼き器を強めの中火で熱し、油を含ませたキッチンペーパーで全体に油をなじませる。卵液を玉じゃくし七分目ほど入れて卵焼き器に広げ、半熟になったら向こう側から手前に向かって巻き、巻いた卵を向こう側に送る。
- ③空いた卵焼き器手前に油をなじませ、再び卵液を流し入れる。巻いた卵を持ち上げて下に卵液を流し、卵のフチが固まってきたら手前に巻き込む。同様にくり返し焼く。
- ④焼き上がったまま板に取り出し、粗熱が取れたら食べやすい大きさに切る。

たまごかけごはん



材料(1人分)

ご飯:茶碗1杯
卵:1個
だし醤油:適量

作り方

炊きたてのご飯に、卵を入れる。好みの量のだし醤油をかける。お好みで、きざみのりやネギを加えてもOK。

【お問い合わせは】

健康 だし醤油 500mlパック

希望小売価格 980円+税

販売者



株式会社
元気プロジェクト

〒802-0979
北九州市小倉南区
徳力新町2丁目18-8