

薬屋さんが素材と味に

こだわって作りましました。

健康

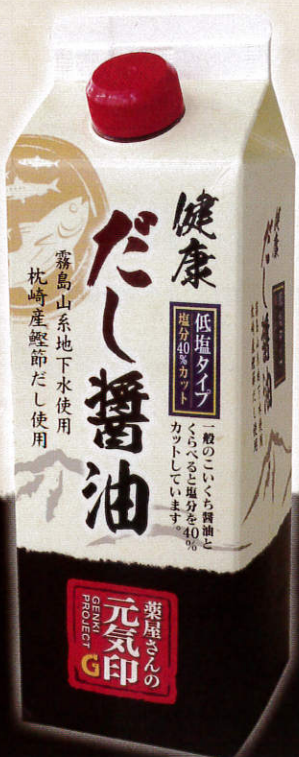
低塩タイプ  
塩分40%カット

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  
大豆丸大豆醤油使用  
イワシペプチド配合  
本醸造丸大豆醤油使用

# 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



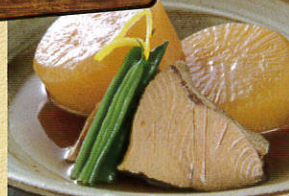
### 材料(1人分)

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を回しい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焼き上がったらまな板に取り出し、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