

プラス一品！でバランスアップ！

野菜ソムリエ的

【ひと塩野菜】活用術

「ひと塩」は重量の約1%の塩分濃度
「塩だけでこんなに美味しい♪」
野菜の甘さやうまみを感じられる塩分濃度

よい具合にアクをぬき
うま味を出すと同時に保存効果を高める
シンプルで応用の効く便利な調理法

◆ざくざくと切ったキャベツにひと塩



+

じゃことおかか



◆千切りニンジンに...



+

ツナとタマネギ



◆ピーマンにひと塩



ピーマンライス



レンジかぼちゃとチーズ・ひと塩
ピーマントッピング

◆キュウりにひと塩



◆ダイコンにひと塩



キュウリと豚肉の炒め和え



◆アクが気になる野菜は塩水がおすすめ

縦半分⇒斜めうす切り



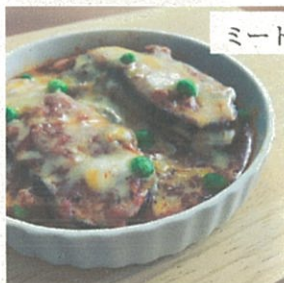
縦に薄切り



(200ccの水+塩 約小1 にナス2本)

◆ナス活用

～電子レンジで油なし楽々！油なし！ヘルシークッキング♪

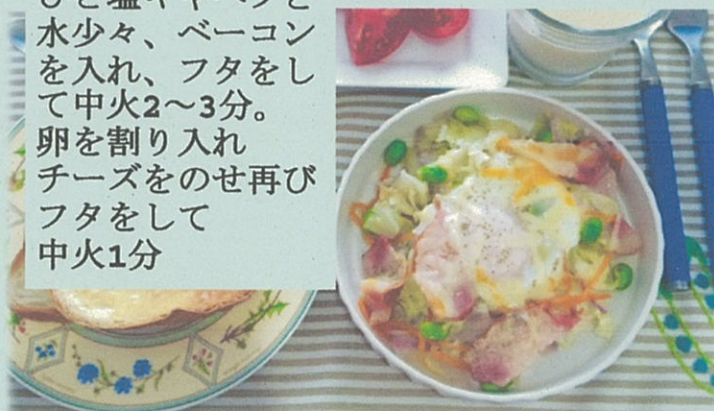


ひと塩野菜を使って プラス一品♪



ひと塩野菜を使って【ココットエッグ風】

フライパンに
ひと塩キャベツと
水少々、ベーコン
を入れ、フタをし
て中火2~3分。
卵を割り入れ
チーズをのせ再び
フタをして
中火1分





【メニュー】

鶏むね肉のポイル〜照り焼きたれ
卵焼き
ツナ人参
ナスとピーマンのお好み焼き風味
インゲン塩ゆで
ピーマンライス

【鶏むね肉のポイル〜照り焼きだれ】

- ・鶏むね肉1枚をポリ袋に入れ、重さの10%の量程度の塩麴を加えてなじませ、30分以上おく。
(この状態で冷蔵保存4日間、冷凍保存可能)
- ・小鍋に1Lの水をよく沸騰させたところに水150ccを加え、むね肉をポリ袋ごと入れフタをして放置。
- ・<照り焼きたれ>耐熱の器に醤油：酒：砂糖(大1：大4：大2) + (水大1：片栗粉小1/2)を入れてよく混ぜ電子レンジにかける。30秒×2回
- ・鶏むね肉を切りたれをからませ、好みでごまや七味をふる。

【卵焼き】〜失敗なし！キレイな形に仕上げる方法

- ・卵液(卵2個、塩麴小1、水大1+片栗粉1/3、砂糖小1)
- ・フライパンをよく熱しサラダ油少々をなじませ、卵液を一気に加え焼く。
(キレイにまとまるように焼く必要はなく、スクランブルエッグを作るようなイメージで)
- ・サランラップを広げ、焼いた卵をのせて形を整え、両端は閉じない。
- ・電子レンジに20秒ほどかけ粗熱がとれるまでおく。

【ツナニンジン】

- ・にんじんは短冊切り or 千切りにし重さの10~15%程度の塩麴をなじませておく。
- ・水分をきり、ツナ、すりごま、ポン酢で和える。他のメニューとのバランスを考え火入れしてもよい。(ポン酢の他、好みのドレッシングを使用してもよい)

【ピーマンとナスのお好み焼き風味】

- ・ナス1本を1cm幅の小口切りにし、1%程度の塩水に数分さらし、水分をきる。ピーマン1個は一口大に切る。
- ・上記ナスとピーマンに少量のサラダ油をまぶし、炒め焼きにする。
火が通ったらウスターソース小1程度、みりん小1/2を加えて炒め合わせる。
仕上げにかつおぶし、青のりを加えサッと混ぜ合わせる。

【ピーマンライス】

- ・炊き上がりのご飯に事前に塩麴をまぶしておいたみじん切りのピーマンを、水分を切り混ぜ合わせる。
(おかずによりバターやその他のオイルを加え混ぜてもよい。)



【鶏むね肉のボイル】アレンジのご紹介

【チリソース】

ケチャップ 大2
豆板醤 小1/4
ごま油 小1/2
水 大2
塩糀 大1



～すべてを混ぜ合わせ、電子レンジ加熱、沸騰させる。

【和風トマトだれ】

トマト缶 1缶
ケチャップ 大2~3
白みそ 大3
すりごま 大3~4
塩糀 大1
こしょう 適量
(好みで粉チーズ)

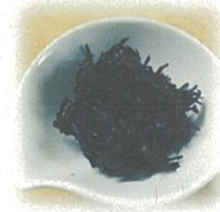


～すべての材料(チーズ以外)を鍋に入れ煮詰める。(15~20分)

【もう一品♪の便利食材活用】

【芽ひじき】

芽ひじきをサッと洗い、水に浸し(5分)ザルにあげる。
軽く水気を切り耐熱容器に入れラップをして電子レンジ(1分半)
ここにだしじょうゆ少々を加え混ぜる。→冷凍保存可
～ご飯や卵焼き、サラダに混ぜて…
～ひじきの煮物にアレンジ



【切干大根】

サッと洗い水気をしぼり、熱湯でひとゆがき。→冷凍保存可。
～サラダに
～カレー煮は子どもに好評♪→冷凍保存可



<切干大根のカレー煮>

切干大根 1袋(13g入)
にんじん えのき茸 枝豆(冷凍)
水 150cc /しょうゆ 小2 /砂糖 小1
みりん 小1 /酒 小1 /カレー粉 小1/2



～すべての材料を鍋に入れて10分ほど煮る。仕上げにしょうゆ少々(分量外)で整える。