

減塩万能だし「ヘルしお」 ~水出しによる「だし」取り~

水1Lに対する分量

- | | |
|----------|-----|
| ・ 花かつお | 20g |
| ・ いわし煮干し | 10g |
| ・ だし昆布 | 5g |



簡単！

★麦茶ポットに材料と水道水を入れ、**24時間程度、冷蔵庫**に入れて置くだけで簡単に**“だし”**がとれます。

(だしが取れたら、材料は取り出します。)

★お茶だしパックに材料を入れると取り出しやすくなります。

★冷蔵で3日程度、保存できます。

「調味ヘルしお」

調理に使う際の合わせ調味料 (1人分)

- ・ 万能だし 『ヘルしお』 100ml
- ・ 濃口醤油 小さじ1杯
- ・ みりん 小さじ1杯
- ・ 酒 小さじ2杯
- ・ 砂糖 小さじ2/3 (2g)



- ★ 『調味ヘルしお』 100mlあたり塩分量1gになります。
煮魚などは煮汁を残す場合実際に摂取する塩分は0.5g程度になります。
- ★ 親子煮やぶり大根など多彩な料理を作ることができます。

万能だし「ヘルしお」活用！！

おいしい 減塩 レシピ①

【油麩の卵とじ】 塩分量：約 1g



材料	分量 (1人分)
油麩	15g
長ねぎ	20g
卵	50g
三つ葉	3g
《調味ヘルしお》	下記参照



《調味ヘルしお》

- ・ 万能だし『ヘルしお』 100ml
- ・ 濃口醤油 小さじ1杯
- ・ みりん 小さじ1杯
- ・ 酒 小さじ2杯
- ・ 砂糖 小さじ2/3杯 (2g)

下準備

- ・ 油麩 → 1cm幅の輪切りし湯通しして軽く水気を絞る。
- ・ 長ねぎ → 斜め細切りにする。

作り方

- ① 鍋に《調味ヘルしお》を入れ、軽く沸騰させる。
- ② ①に長ねぎと油麩を入れる。油麩を裏返しながら煮汁を含ませる。
- ③ 一煮立ちしたら、溶き卵を回し入れ、三つ葉をちらす。
- ④ 半熟程度に火を通して完成。

万能だし「ヘルしお」活用！！

おいしい 減塩 レシピ②

【なすの煮びたし香味野菜のせ】 塩分量：約 0.5g



材料	分量 (1 人分)
なす	60g
サラダ油	適量
スリムねぎ	5g
みょうが	1/2 個
しそ	1 枚
《調味ヘルしお》	下記参照



《調味ヘルしお》

- ・ 万能だし『ヘルしお』 100ml
- ・ 醤油 小さじ 1 杯
- ・ みりん 小さじ 1 杯
- ・ 酒 小さじ 2 杯
- ・ 砂糖 小さじ 2/3 杯 (2g)

下準備

- ・ なす → 皮に斜めに切れ目を入れて、縦半分に切った後、3 等分にする。
- ・ スリムねぎ → 小口切りにする。
- ・ みょうが → 半分に切って、斜め細切りにして水にさらす。
- ・ しそ → 細切りにする。

作り方

- ① フライパンに油を熱して、なすを皮の方から焼く。焼き目がついたら裏返す。
- ② 両面に焼き目が付いたら《調味ヘルしお》を入れて 8 分程度煮る。
- ③ 火を止め、冷ましながら味を含ませる。
- ④ なすを器に盛り付けて煮汁を少しかける。
- ⑤ 合わせた薬味を上に乗せて完成。