

鰯だしで作ろう！

～おうち時間で男性も料理に挑戦～



新型コロナウイルスの感染拡大が続く、自宅で過ごす時間が増えたという方も多いのではないのでしょうか。おうち時間はどのようにお過ごしですか？普段は料理をしない男性の方も、この機会に料理に挑戦してみませんか？

寒い季節になると、感染症が増える時期です。手洗い・咳エチケットはもちろん、感染症の予防にはしっかりと栄養を摂ることも大切です。

大子町食生活改善推進員協議会



動画で作り方をチェック!!

【サバ缶の親子丼 (材料4人分)】

作り方

【1人分の栄養価】※ごはんのエネルギーも含む。
エネルギー 578kcal 塩分 2.0g

ごはん	600g (1人150g)
サバ水煮缶	2缶
玉ねぎ	150g
卵	4個
みつ葉	1株
だし汁	400ml
酒	大さじ4
しょうゆ	小さじ4
みりん	大さじ2
刻みのり	適量



- ①玉ねぎは薄切りに、みつ葉は2cmの長さに切る。卵はよく溶きほぐす。
- ②フライパンにサバ缶の汁とだし汁を入れて、火にかける。玉ねぎを加えて煮る。
- ③玉ねぎが煮えたら酒とサバの身を加えて菜ばしで粗くほぐす。ひと煮立ちしたら、しょうゆとみりんを加えて混ぜる。
- ④溶き卵を③の上に回しかけて蓋をし火を止める。ごはんを器に盛り、刻みのりを上に散らす。刻んだみつ葉を卵の上に散らし、ごはんの上のにのせる。

【小松菜ともずくの和え物 (材料4人分)】

【1人分栄養価】エネルギー 36kcal 塩分 0.2g



小松菜	320g
もずく酢 (味つき)	140g
ちりめんじゃこ	大3
白すりごま	大1



作り方

- ①小松菜は茹でて水にさらし、水気をしぼって4～5cmに切る。
- ②ボウルに①ともずく酢、ちりめんじゃこを入れて和える。
- ③器に盛りごまをふりかける。

【減塩おすすめみそ汁 (材料4人分)】

【1人分栄養価】エネルギー 28kcal 塩分 0.7g



木綿豆腐	150g
なめこ	1袋
みそ	大1 小1 弱
だし汁	400ml (2カップ)

作り方

- ①木綿豆腐はさいの目に切り、なめこは洗っておく。
- ②だし汁になめこ豆腐を入れ、火を通す。
- ③みそを溶きいれて、沸騰する直前に火を止めて完成。

汁物の適塩は0.6～0.8%です。減塩のきっかけにしましょう。



かつおだし(一番だし)を取ってみましょう！

「800ml 作る場合」

※今回の献立で使う量
材料：花かつお…約 24g
水…880ml

基本の考え方

花かつお…出来上がり量の約 3 %
水…出来上がり量の 10 % 増

かつおだしの取り方

1



鍋に分量の水を入れ、
火にかけて沸騰させる。

2



沸騰したら火を止め
かつお節を入れる。

3



かつお節が鍋底に沈むまで
1～2分おく。

4



ふきんやキッチンペーパー等を
敷いたザルで静かにこす。
これで一番だしの完成！

※かつお節を絞るとえぐみが出てしまいます。

食塩の摂取目標量が
変わりました！
(日本人の食事摂取基準 2020)
※男性：7.5g 未満
※女性：6.5g 未満
※高血圧症の方：6g 未満



「だしを取る」と聞くと、とても面倒なことのよう
感じるかもしれませんが、「かつお節」から取った
だしの味も味わってみてください！
だしを取るのはなかなか難しい…という方は市販の
「だしパック」を利用するのも良いかと思います。
便利な顆粒だしには塩分が入っているので、使用す
る場合は調味料の量を控えるなど工夫が必要です。
★かつおだし 100ml の塩分量…0.1g
★和風顆粒だし 小さじ 1 の塩分量…2.4g