

ちょび塩 春レシピ



ちょびっとの塩分でおいしく食べて元気に！



- ・ サラダちらし寿司
- ・ 沢煮椀
- ・ 春キャベツと新たまねぎの味噌チーズ和え

エネルギー 590kcal
たんぱく質 30.0g
脂質 17.5g
食物繊維 4.0g
食塩相当量 2.2g

今回は、春に出回る春野菜のアスパラガス、新ごぼう、きぬさや、春キャベツ、新たまねぎ等を使った献立になっています。黒こしょうの辛みやクリームチーズのコクを利用してうす味でもおいしく食べられる工夫をしています。



スマートフォン等でQRコードを読みとっていただくと、**ちょび塩クッキング**をご覧ください。

◆ サラダちらし寿司



合わせ酢に焼いた鮭を漬けて鮭のうま味を利用しています！

| 材 料 | 2人分 |
|--------|--------|
| 米 | 1合 |
| だし昆布 | 2g |
| 酢 | 25cc |
| 砂糖 | 大さじ1 |
| 塩 | 小さじ1/4 |
| 生鮭 | 80g |
| 卵 | 1個 |
| えび | 3尾 |
| レタス | 25g |
| アスパラガス | 25g |
| コーン缶 | 25g |

1. 米は、だし昆布を入れて水加減をやや控えめに炊く。
2. フライパンにクッキングシートをしき、中火で鮭を焼く。熱いうちに皮と骨をとり、身をほぐす。
3. Aを合わせて、②をつけておく。
4. レタスは、小さく手でちぎる。
5. アスパラガスは、ゆでて5ミリ幅の斜め切りにする。穂先は飾り用にする。
6. 卵は溶き、薄く焼いて錦糸卵を作る。
7. えびは、殻をむいて背たわをとってゆで、半分に切る。
8. ①の飯に、③を加え、しゃもじで切るように混ぜる。粗熱がとれたら、④、⑤、コーン缶を混ぜ合わせる。
9. 器に⑧を盛り、上に⑤のアスパラガスの穂先、⑥、⑦を飾る。

1人分栄養量 エネルギー 424kcal
たんぱく質 23.1g 脂質 5.7g 食物繊維 1.2g **食塩相当量 0.9g**

◆ 沢煮椀



黒こしょうのピリッとした辛さ
でちょび塩に！

| 材 料 | 2人分 |
|---------|--------|
| 豚バラ肉薄切り | 50 g |
| にんじん | 30 g |
| 新ごぼう | 30 g |
| しいたけ | 1 枚 |
| きぬさや | 10 g |
| だし汁 | 300cc |
| 塩 | 小さじ1/4 |
| しょうゆ | 小さじ1/2 |
| 黒こしょう | 少々 |

1. 豚バラ肉は、せん切りにしてさつと熱湯に通してザルにあげる。
2. にんじん、新ごぼうは皮をむき、細切りにする。
3. しいたけは、石づきをとり細切りにする。
4. きぬさやは、筋をとり細切りにする。
5. 鍋にだし汁・②を入れ煮て野菜が煮えたら、①、③、④を加えさつと煮る。
塩、しょうゆで味をととのえる。
6. 椀に盛り、黒こしょうを振る。

1人分栄養量 エネルギー 110kcal

たんぱく質 4.4g 脂質 8.9g 食物繊維 1.4g **食塩相当量 0.9g**

◆ 春キャベツと新たまねぎの 味噌チーズ和え



クリームチーズの
コクを活かして調味料を控えています。

| 材 料 | 2人分 | |
|---------|---------------|--------|
| 春キャベツ | 100 g | |
| 塩 | 小さじ1/8 | |
| 新たまねぎ | 50 g | |
| クリームチーズ | 15 g | |
| 味噌 | } A 小さじ1/3 | |
| 砂糖 | | 小さじ1/2 |
| レモン汁 | | 小さじ1 |
| かつおぶし | 3 g | |

1. 春キャベツは、3センチ角の角切りにする。塩小さじ1/8を振り、しばらくおき水気をしぼる。
2. 新たまねぎは、うす切りにしておく。
3. クリームチーズ、Aを混ぜ合わせ、①、②を加えて和える。
4. 器に③を盛り、上にかつおぶしを飾る。

1人分栄養量 エネルギー 56cal

たんぱく質 2.5g 脂質 2.9g 食物繊維 1.4g **食塩相当量 0.5g**