

ちょび塩 秋レシピ

ちょびっとの塩分でおいしく食べて元気に！



- ・ ごはん（150g）
- ・ さんまのかぼすマリネ
- ・ かぼちゃのごまマヨネーズサラダ
- ・ 根菜たっぷりの豚汁

エネルギー 721kcal
たんぱく質 31.6g
脂質 34.5g
食物繊維 9.1g
食塩相当量 2.6g

秋は、他の季節よりも野菜やいも、きのこ、果物、魚などの収穫が多く、おいしい食材が出回りますね。
今回は、秋が旬の食材を使い、かぼすの酸味と香りやごまのコクなどを利用し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**をご覧になれます。

◆ さんまのかぼすマリネ



かぼすの酸味と香りがさわやかです！

材 料	2人分
生さんま	2尾
片栗粉	大さじ1
サラダ油	適量
たまねぎ	50g
にんじん	20g
かぼす	1個
しょうゆ	大さじ1
酢	大さじ1
かぼす果汁	大さじ1
だし汁	大さじ2
砂糖	大さじ1

1. 生さんまは、頭と尾、腸を除き、3等分に切り、水気をふきとり、片栗粉をまぶす。
2. たまねぎは、うす切り、にんじんは細切りにする。
3. かぼすは、半分は果汁をしぼり、残りは薄切りにして半月切りにする。
4. バットに調味料A・②を入れて混ぜる。
5. フライパンを熱し、サラダ油をひき、①を両面こんがり焼く。
熱いうちに、④に入れる。粗熱がとれたら、③のかぼすの薄切りを加える。
6. 器に⑤を盛り付ける。

1人分栄養量 エネルギー340kcal
たんぱく質17.4g 脂質25.1g 食物繊維0.7g **食塩相当量1.4g**

◆ 根菜たっぷりの豚汁



根菜やきのこ
からのうま味
が出ておいし
いですよ。

材 料	2人分
豚肉(うす切り)	30 g
おろし生姜	小さじ1/2
里芋	80 g
れんこん	20 g
大根	50 g
ごぼう	20 g
にんじん	20 g
まいたけ	20 g
青ねぎ	5 g
だし汁	280cc
味噌	小さじ2
ごま油	小さじ1/2

1. 豚肉は3センチの長さに切る。
2. にんじん・大根・れんこんは、皮をむき
いちょう切りにする。里芋は、皮をむき
小さめの乱切りにする。
ごぼうは、さがきにする。
3. まいたけは、石づきを取り手でほぐす。
4. 青ねぎは小口切りにする。
5. 鍋に、ごま油を熱し、①、おろし生姜を
炒め、②を加えて炒める。
6. だし汁を加え、野菜が煮えたら、③を加
え、味噌を溶き入れる。
7. 椀に⑥を盛り、④のねぎを散らす。

1人分栄養量 エネルギー 86 kcal

たんぱく質 5.0 g 脂質 2.6 g 食物繊維 3.2 g 食塩相当量 0.7 g

◆ かぼちゃのごまマヨネーズ和え



ごまのコクを
いかしてちょび塩
にしています。

材 料	2人分
かぼちゃ	130 g
きゅうり	50 g
塩	ひとつまみ
かにかまぼこ	15 g
すりごま	小さじ2
酢	小さじ1
マヨネーズ	小さじ2
こしょう	少々

1. かぼちゃは種を取って2センチ角に切
り、耐熱容器に入れ、軽くラップをして
電子レンジ(600w)に3分程度かけ
る。
2. きゅうりは輪切りにし、塩を振ってしば
らくおいて水気をしぼる。
3. かにかまぼこは、1センチ幅に切り、ほ
ぐす。
4. ボウルに①・②・③・Aを入れて混ぜて、
最後にこしょうを振り混ぜる。
5. 器に④を盛りつける。

1人分栄養量 エネルギー 121 kcal

たんぱく質 3.4 g 脂質 6.3 g 食物繊維 2.9 g 食塩相当量 0.5 g