

ちょび塩 夏レシピ

ちょびっとの塩分でおいしく食べて元気に！



- ・ ごはん（150g）
- ・ 豚肉ソテー サルサ風ソースかけ
- ・ ひじきの生姜酢和え
- ・ なすのごま味噌田楽

エネルギー 793 kcal
たんぱく質 28.0 g
脂質 37.0 g
食物繊維 12.3 g
食塩相当量 1.9 g

食材の栄養について

- ・ トマト…赤い色は、リコピンという成分で抗酸化作用があります。また、うま味成分であるグルタミン酸を豊富に含んでいます。
- ・ ひじき…カルシウム、鉄、カリウム、マグネシウム、ヨウ素などのミネラルを含んでいます。ヨウ素は成長や代謝を促す甲状腺ホルモンの成分として欠かせないミネラルで、成長・発達が著しいお子さんはとりたいものです。
- ・ ししとう…カロチンやビタミンCが豊富です。カロチンには、老化防止や美肌効果、ビタミンCは免疫力アップや疲労回復、夏バテ防止効果が期待されます。



◆ 豚肉ソテー サルサ風ソースかけ



アボカドのコクとトマトの酸味と旨味の効いたソースがさわやかです。

材 料	2人分
豚ロース肉	2 枚
片栗粉	小さじ2
サラダ油	適宜
醤油	小さじ2
トマト	100 g
アボカド	1/2 個 100 g
たまねぎ	50 g
レモン汁	大さじ1
おろしにんにく	小さじ1/2
こしょう	少々

1. たまねぎはみじん切りにする。
2. トマトは1センチ角に切る。
3. アボカドは、種と皮をとり1センチ角に切る。
4. ボウルに、①・②・③・Aを入れて混ぜてソースを作る。
5. 豚肉は、筋を切り、片栗粉をまぶす。
6. フライパンを熱し、サラダ油をしき、豚肉を入れ中火で両面をこんがり焼き、中まで火を通す。最後に醤油を回し入れる。
7. 器に、⑥を盛り付け、④をかける。

1人分栄養量 エネルギー 364 kcal
たんぱく質 20.1 g 脂質 27.9 g 食物繊維 3.9 g 食塩相当量 0.9 g

◆ ひじきの生姜酢和え



生姜の風味で
さっぱりとい
ただけます。

材 料	2人分
ひじき(乾燥)	6 g
赤たまねぎ	50 g
きゅうり	60 g
塩	小さじ1/6
酢	大さじ1
砂糖	小さじ2
おろし生姜	小さじ1/2
生姜	8 g

1. ひじきは水につけて戻し、熱湯でさっとゆで、粗熱がとれたら水気をしぼる。
2. 赤たまねぎはうす切り、きゅうりは輪切りにする。塩を加えてしばらくおき、水気をしぼる。
3. 生姜は皮をむき、すりおろす、残りは細切りにする。
4. ボウルに①・②・Aを入れて和える。
5. 器に④を盛付け、上に③の生姜の細切りを飾る。

1人分栄養量 エネルギー 33 kcal

たんぱく質 0.8 g 脂質 0.2 g 食物繊維 2.5 g **食塩相当量 0.4 g**

◆ なすのごま味噌田楽



ごまのコクを
活かしてちょび塩
にしています。

材 料	2人分
なす	130 g
ししとう	6本45 g
サラダ油	大さじ1
味噌	小さじ2
すりごま	大さじ1
酒	小さじ2
みりん	小さじ2
砂糖	小さじ2
青しそ	2枚

1. なすは1.5cm幅の輪切りにし、ラップをして電子レンジ(600W)で1分加熱する。
2. ししとうは、切り込みを入れる。
3. フライパンを熱しサラダ油の半分量をしき、なすを並べて中火にかけ、途中裏返して残りのサラダ油を加え、焼き色がつくまで焼く。最後にししとうを加えてさっと焼く。
4. 小鍋にAを入れてよく混ぜ合わせ、中火にかけて、木べらで混ぜながらよく練る。
5. 青しそは 細切りにする。
6. 器に②を盛り付け、上に④を塗り、⑤を飾る。

1人分栄養量 エネルギー 162 kcal

たんぱく質 3.3 g 脂質 11.0 g 食物繊維 3.6 g **食塩相当量 0.6 g**