SUO-OSHIMA

ちょび塩レシピ

2024
夏

- ●ごはん(150g)
- ●豚肉とトマトのガーリック炒め
- ●オクラともやしの具沢山スープ
- ●きゅうりのおかかみそマヨ和え

1人分栄養素量

エネルギー	629kcal
たんぱく質	25.3g
脂質	30.5g
食物繊維	6.7g
食塩相当量	**2.2g**

夏バテ予防の効果があるビタミンB1を豊富に含む豚肉や、夏野菜をたっぷり使った料理です。短時間でさっと簡単に作れるレシピなので、暑さで調理がおっくうな日にもおすすめです。

下記QRコードからちょび塩クッキングをご覧になれます。

豚肉とトマトのガーリック炒め

材料(2人分)

・豚薄切り肉	150g
・トマト	200g
・にんにく	10g
・油	大さじ1
・塩	小さじ1/4
・こしょう	適量

作り方

1. トマトは洗ってへたをとり、大きめの角切りにする。
2. にんにくは薄切りにする。
3. 豚肉は食べやすい大きさに切る。
4. フライパンに油とにんにくを入れて弱火で熱し、香りが出たら豚肉を入れて中火で炒める。
5. 豚肉の色が変わったらトマトを加えてさっと炒め、塩こしょうで味をととのえる。

1人分栄養素量

エネルギー	262kcal
たんぱく質	14.4g
脂質	20.7g
食物繊維	1.3g
食塩相当量	**0.8g**

ちょび塩ポイント

塩とこしょうだけのシンプルな味付けで、トマトや豚肉のうま味、にんにくの風味を生かしたメニューです。
こしょうは粗びきがおすすめです！

オクラともやしの具沢山スープ

材料(2人分)

- オクラ　4本
- もやし　100g
- 豆腐　100g
- 水　300ml
- A
  - ごま油　小さじ1
  - 鶏ｶﾞﾗｽｰﾌﾟの素　小さじ1
  - しょうゆ　小さじ1
- こしょう　適量

作り方

1. オクラはまな板に並べて塩少々(分量外)をふり、板ずりをする。水でさっと洗い、ヘタとガクをとって1㎝幅の輪切りにする。
2. もやしは洗って水気を切っておく。
3. 豆腐は2㎝角に切る。
4. A の調味料を合わせておく。
5. 鍋に分量の水を入れて沸かし、沸騰したら①のオクラと②のもやしを加えて中火で煮る。
6. ひと煮立ちしたら③の豆腐と④の調味料を加えて、再沸騰したら火を止める。お好みでこしょうをふる。

1人分栄養素量

エネルギー	73kcal
たんぱく質	5.4g
脂質	4.5g
食物繊維	2.3g
食塩相当量	**1.0g**

ちょび塩ポイント

ごま油とこしょうの風味でちょび塩に！オクラの自然なとろみがついておいしく感じられます。具沢山にすることで汁の量を控えめにしましょう。

きゅうりのおかかみそマヨ和え

材料(2人分)

- きゅうり　1本
- A
  - みそ　小さじ1
  - マヨネーズ　大さじ1
  - 砂糖　小さじ 1/2
  - かつお節　2g

作り方

1. きゅうりは洗って1㎝幅に切る。
2. A の調味料を合わせておく。
3. ②の調味料に①のきゅうりを加えて和える。(きゅうりから水分が出て味が薄まるのを防ぐため、できるだけ食べる直前に和える)

1人分栄養素量

エネルギー	60kcal
たんぱく質	1.7g
脂質	4.8g
食物繊維	0.8g
食塩相当量	**0.4g**

ちょび塩ポイント

みそやかつお節の風味でちょび塩に！きゅうりを大きめに切ることで、調味料と和えた後に出る水分を少なくし、味が薄まりにくくなります。