



SUO-OSHIMA ちょび塩レシピ

2024
秋



- ごはん(150g)
- 鮭と長いもの
にんにくバターソテー
- ごろごろかぼちゃミルクスープ
- チンゲン菜とハムの中華風酢の物

今回は秋に旬をむかえる鮭、長いも、かぼちゃ、チンゲン菜を使ったちょび塩レシピを紹介します。動脈硬化予防が期待されるカリウムやビタミン類が豊富に含まれています。

1人分栄養素量

エネルギー 636kcal
たんぱく質 31.1g
脂質 17.9g
食物繊維 7.6g
食塩相当量 2.2g

下記QRコードからちょび塩
クッキングをご覧ください。



鮭と長いものにんにくバターソテー



材料(2人分)

・鮭	2切れ
・長いも	150g
・薄力粉	適量
・にんにく	1片
・バター	20g
A	・しょうゆ 大さじ 1/2
	・みりん 大さじ 1
	・酒 大さじ 1
・パセリ	適量

作り方

1. にんにくは皮をむいて薄切りにする。
2. 鮭は1切れを4等分に切り、薄力粉を薄くまぶす。
3. 長いもは皮をむき、1cm幅の半月切りにする。
4. 調味料 A を合わせておく。
5. フライパンにバターと①のにんにくを入れて中火にかけ、にんにくの香りが立ったら②の鮭、③の長いもを並べ入れて、両面こんがりと焼く。
6. 鮭に火が通ったら A を加えて全体に照りがつくまで炒め合わせる。
7. 器に盛り、刻んだパセリを散らす。

1人分栄養素量

エネルギー 235kcal
たんぱく質 20.0g
脂質 11.6g
食物繊維 0.8g
食塩相当量 1.0g

ちょび塩ポイント

にんにくやバターの風味でちょび塩に！
調味料は控えめにして鮭のおいしさを
味わいましょう！長いもはソテーすると
しゃきっと感が残りつつ、ほっくりとし
た口当たりもあり、おいしいですよ。



ごろごろかぼちゃミルクスープ



材料(2人分)

・かぼちゃ	150g
・しめじ	50g
・たまねぎ	50g
・水	150ml
・コンソメ(顆粒)	小さじ1
・牛乳	150ml
・黒こしょう	適量

作り方

1. かぼちゃは種をとり、1cm幅くらいの薄切りにする。
2. しめじは石づきをとり、ほぐしておく。
3. たまねぎは横半分に切って薄切りにする。
4. 鍋に分量の水を入れて火にかけ、①のかぼちゃを入れて煮る。
5. かぼちゃが煮えたら、②のしめじと③のたまねぎを加えて、ふたをして煮る。
6. 具材が煮えたら、コンソメと牛乳を加え、沸騰直前に火を止める。
7. 器に注ぎ、黒こしょうをふる。

1人分栄養素量

エネルギー	123kcal
たんぱく質	5.0g
脂質	3.3g
食物繊維	3.8g
食塩相当量	0.7g

ちょび塩ポイント

栄養たっぷりのかぼちゃを牛乳のコクをいかした優しいスープでしっかり食べましょう！煮物にすることが多いかぼちゃですが、調理法を変えてちょび塩に！最後に黒こしょうをかけるのがポイント！



チンゲン菜とハムの中華風酢の物



材料(2人分)

・チンゲン菜	150g
・ハム	2枚
A	・酢 大さじ1
	・砂糖 小さじ1
	・しょうゆ 小さじ 1/2
	・ごま油 小さじ 1/2

作り方

1. チンゲン菜は根元を切り落とし、茎の部分は1cm幅に、葉の部分は2cm幅に切り、熱湯で茹でる。冷水にとり、水気を絞っておく。
2. ハムは半分に切って、1cm幅に切る。
3. ボウルに A を合わせ、①②を加えて和える。

1人分栄養素量

エネルギー	44kcal
たんぱく質	2.3g
脂質	2.5g
食物繊維	0.7g
食塩相当量	0.5g

ちょび塩ポイント

酢の酸味とごま油の風味でちょび塩でもおいしい和え物です。ハムと一緒に和えることで小さなお子様でも食べやすくしています。