



SUO-OSHIMA ちょび塩レシピ

2024
冬



- ごはん(150g)
- 白身魚のみそマヨネーズ焼き
- じゃがいもと牛肉のインド煮
- 牛乳(200ml)

今回のちょび塩レシピは、橘学校給食センターの栄養教諭の先生から教えていただいたメニューです。ご家庭でもぜひ作ってみてください。

～学校給食で提供されているメニューをご家庭で作しやすいように分量を調整しています～

1人分栄養素量

エネルギー 648kcal
たんぱく質 31.1g
脂質 20.5g
食物繊維 12.1g
食塩相当量 2.0g

下記QRコードからちょび塩
クッキングをご覧ください。



白身魚のみそマヨネーズ焼き

材料(2人分)

- ・白身魚 2切れ(120g)
- ・塩 小さじ1/8
- ・こしょう 少々
- ・酒 小さじ1
- ・たまねぎ 50g
- A
 - ・白みそ 小さじ1
 - ・砂糖 大さじ1
 - ・マヨネーズ 小さじ2
- ・ブロッコリー 90g



作り方

1. 白身魚は塩・こしょう・酒を全体にふる。
2. たまねぎを薄切りにし、Aの調味料と一緒に混ぜる。
3. ①を耐熱皿に並べ、②を上に乗せる。
4. 180℃のオーブンで焼き色がつくまで焼く(15分程度)。
5. ④を器に盛り、茹でたブロッコリーを添える。

1人分栄養素量

エネルギー 118kcal
たんぱく質 12.9g
脂質 3.5g
食物繊維 2.5g
食塩相当量 0.8g

ちょび塩ポイント

マヨネーズのコクで少ない塩分でもおいしく感じられます。オーブンで調理することで少し焦げ目がつき、香ばしさも加わります。



じゃがいもと牛肉のインド煮



材料(2人分)

・じゃがいも	120g
・にんじん	30g
・たまねぎ	120g
・糸こんにゃく	30g
・牛肉(細切れ)	60g
・さやいんげん(冷凍)	10g
・サラダ油	小さじ1
A	・砂糖 小さじ1
	・酒 小さじ1
	・しょうゆ 小さじ2
	・ケチャップ 小さじ1
	・カレー粉 小さじ1/4

作り方

1. じゃがいもは皮をむいて1cm幅のいちょう切りにする。にんじんは5mm幅のいちょう切りにする。たまねぎはくし切りにする。糸こんにゃくは食べやすい長さに切る。さやいんげんは2～3cmの長さに切る。
2. 鍋にサラダ油を入れて熱し、牛肉を炒める。じゃがいも、にんじん、たまねぎを加えてさらに炒める。
3. 具材がかぶる程度の水を入れて、ふたをして煮る。
4. A の調味料を加えて、糸こんにゃく、さやいんげんを加えて味が染み込むまで弱火で煮る。

1人分栄養素量

エネルギー	173kcal
たんぱく質	7.8g
脂質	8.9g
食物繊維	7.3g
食塩相当量	1.0g

ちよび塩ポイント

カレー粉を効かせることで塩分を抑えています。少量加えるケチャップの風味が隠し味です。具材をやわらかく煮てから味をつけることで表面に味がつくため、少ない調味料でも味を感じやすくなります。

白身魚のマヨネーズ焼きは、みそとマヨネーズの風味で、魚が苦手な人でも食べやすくなるよう工夫しています。手に入りやすいお好きな魚(タラや鮭など)を使って作ってみてください。

じゃがいもと牛肉のインド煮は、肉じゃが風の煮物にカレー粉などで味付けをしたもので、1970年代に栃木県鹿沼市で当時の栄養士の方が考案した学校給食メニューです。当時、子どもたちの間であまり人気がなかった煮物を、なんとか食べてほしいという思いから、子どもが好きなカレー味を煮物に取り入れたそうです。

どちらも橘学校給食センターで実際に提供しているメニューなので、ぜひご家庭でも作ってみてください！

橘学校給食センター 栄養教諭

調味料に含まれる食塩量はどのくらい？

日本人は食塩の多くを調味料から摂取しています。調味料に含まれる食塩量を知り、食塩量の少ない調味料も上手に組み合わせて、おいしくちよび塩を続けましょう！

調味料小さじ1杯の食塩相当量

多 ←————→ 少

しょうゆ	みそ(麦)	ポン酢	お好みソース	トマトケチャップ	マヨネーズ
0.9g	0.6g	0.4g	0.3g	0.2g	0.1g

