

ちょび塩 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）
- ・ スパイシーチキン
- ・ ほうれん草と柿の海苔あえ
- ・ さつまいものポタージュ

エネルギー 743 kcal
たんぱく質 26.3 g
脂質 27.5 g
食物繊維 9.6 g
食塩相当量 2.2 g

食や健康に関わる代表者からなるちょび塩メニュー作成プロジェクトチームは、地元のおいしい食材や身近にある食材を使ってちょび塩でバランスの良いメニュー作成に取り組んでいます。

今回は、ケチャップやカレー粉で下味をつけて焼いた鶏肉に、レーズの甘みやピーナッツの香ばしさを効かせたソースをかけたスパイシーチキン、焼き海苔や柿が味のアクセントになっているほうれん草の和え物、さつまいもの甘みを活かしたスープを紹介します。

ぜひ、ご家庭で作ってみてくださいね。



◆ スパイシーチキン



ケチャップとカレー粉で下味をつけてちょび塩にしています！

材 料	2人分
鶏もも肉	160g
ケチャップ	小さじ1
カレー粉	小さじ1
おろしにんにく	小さじ1/2
アボカド	40g
たまねぎ	40g
赤パプリカ	20g
パセリ	3g
レモン汁	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
ピーナッツ	10g
干しぶどう	10g
レタス	40g

1. 鶏もも肉は、半分に切る。ビニール袋にAを混ぜ合せて、鶏肉を15分程度漬ける。
2. アボカド・たまねぎ・パプリカは5ミリ角に切る。パセリは、みじん切りにする。
3. ボウルに、②・B・干しぶどうを入れてソースを作る。
4. フライパンにクッキングシートを敷き、①の鶏肉の皮を下にして並べて中火で焼き、焼き色がついたら、裏返してフタをして7～8分蒸し焼きにする。食べやすい大きさに切る。
5. 器にレタスの細切りを敷き、④のをのせ、③のソースをかけて、上に粗く切ったピーナッツを散らす。

1人分栄養量 エネルギー 291 kcal
たんぱく質 16.8 g 脂質 21.5 g 食物繊維 3.1 g **食塩相当量 0.6 g**

◆ ほうれん草と柿の海苔あえ



焼き海苔や柿
が味のアクセ
ントになって
います。

材 料	2人分
ほうれん草	100 g
柿	50 g
焼き海苔	2 g
砂糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
みりん	小さじ1
A	

1. ほうれん草は、さっとゆでて4センチ幅に切り、水気をしぼる。
2. 柿は、皮をむき拍子切りにする。
3. ボウルに①・②・A・ちぎった焼き海苔を入れ、和える。
4. 器に③を盛り付ける。

1人分栄養量 エネルギー 43 kcal

たんぱく質 1.8 g 脂質 0.3 g 食物繊維 2.2 g **食塩相当量 0.5 g**

◆ さつまいものポタージュ



さつまいものう
ま味と甘みをピ
リッとした黒こ
しょうがマッチ
しています。

材 料	2人分
さつまいも	150 g
たまねぎ	50 g
オリーブ油	小さじ1
水	200 cc
コンソメ顆粒	小さじ1/2
牛乳	150 cc
塩	小さじ1/8
黒こしょう	少々

1. さつまいもは皮をむき、2センチ角に切る。
2. たまねぎは、粗みじん切りにする。
3. 鍋にオリーブ油をひき、②を軽く炒め、水・①・コンソメ顆粒を加えて柔らかくなるまで煮る。
4. ③に牛乳を加え、ミキサーかブレンダーでつぶす。最後に塩を加え混ぜる。
5. 器に盛り、上に黒こしょうを振る。

1人分栄養量 エネルギー 175 kcal

ぱく質 3.9 g 脂質 5.2 g 食物繊維 2.0 g **食塩相当量 1.1 g**