

ちよび塩 レシピ

ちよびっとの塩分でおいしく食べて元気に！



- ・ ごはん（150g）
- ・ しらたきのチャプチェ
- ・ あさりと青ねぎのおやき
- ・ えびとブロッコリーの卵とじ

エネルギー 625 kcal
たんぱく質 25.5 g
脂質 17.6 g
食物繊維 10.7 g
食塩相当量 1.8 g

食や健康に関わる代表者からなるちよ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よ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、コチュジャンのうま味とピリ辛さで塩分を控え、しらたきを使ったヘルシーなチャプチェ、生姜の風味がアクセントになっているおやき、えびやブロッコリーを卵でとじてまろかやかな味に仕上げた卵とじを紹介します。

ぜひ、ご家庭で作ってみてくださいね。



◆ しらたきのチャプチェ



コチュジャンを少し使いうま味とピリ辛さでちよび塩に！

材 料	2人分
牛肉薄切り	80g
しらたき	100g
にんじん	40g
たまねぎ	50g
ニラ	20g
しょうゆ	小さじ1・1/2
砂糖	小さじ1
酒	大さじ1
コチュジャン	小さじ1/2
みりん	大さじ1/2
おろしにんにく	小さじ1/2
ごま油	小さじ1
サラダ油	適量

1. にんじんはせん切り、たまねぎはうす切り、牛肉は3センチの長さに切る。しらたきは、10センチの長さに切る。
2. ニラは3センチの長さに切る。
3. フライパンを熱しサラダ油をひき、①のにんじん・たまねぎ・牛肉・しらたきの順に炒める。
4. Aを加えて汁気をとばすくらい炒め、最後に②・ごま油を加えてひと混ぜする。
5. 器に④を盛りつける。

1人分栄養量 エネルギー 164 kcal
たんぱく質 8.2 g 脂質 11.0 g 食物繊維 2.8 g **食塩相当量 0.8 g**

◆ あさりとおねぎのおやき



生姜の風味が
アクセントに
なっています。

材 料	2人分
あさりのむき身	25 g
青ねぎ	10 g
じゃがいも	40 g
小麦粉	25 g
水	65 cc
生姜	2 g
サラダ油	適量
味噌	小さじ1/2
酒	小さじ1/2
みりん	小さじ1/2

1. 青ねぎは5センチの長さに切る。
生姜はせん切りにする。
2. じゃがいもはすりおろしてボウルに入れ、Aを加えてよく混ぜ、あさりのむき身、①を加え、さっくり混ぜる。
3. フライパンを中火で熱し、サラダ油を少しひき、②を入れて広げて焼く。裏返し、フライ返して押さえながら反対側も焼き、Bをぬりもう一度軽く焼く。
4. 食べやすい大きさに切り、器に盛る。

1人分栄養量 エネルギー 123 kcal

たんぱく質 3.6 g 脂質 1.6 g 食物繊維 3.2 g **食塩相当量 0.4 g**

◆ えびとブロッコリーの卵とじ



卵でとじること
で味がまろやか
になります。

材 料	2人分
えび	40 g
ブロッコリー	80 g
たまねぎ	50 g
サラダ油	適量
鶏ガラスープの素	小さじ1/2
水	80 cc
卵	1 個
酒	小さじ2
塩	小さじ1/8
片栗粉	小さじ1/2
水	小さじ1
こしょう	少々

1. ブロッコリーは、小房に切り、耐熱皿にのせてラップをかけ、電子レンジに1分かける。
2. たまねぎは、5ミリ幅のくし形に切る。
3. えびは、殻をむき背わたを取り、酒を少々振る。
4. フライパンを中火で熱し、サラダ油ひき、②を入れて軽く炒める。水・鶏ガラスープの素を入れて、煮立ったら、①のブロッコリー・③のえびを加えて煮えたら、Bの水溶き片栗粉を回し入れひと煮立ちしてとろみをつける。溶き卵を流し入れ、ひと混ぜし、こしょうを少々ふる。
5. 器に④を盛りつける。

1人分栄養量 エネルギー 104 kcal

たんぱく質 9.9 g 脂質 4.5 g 食物繊維 2.4 g **食塩相当量 0.6 g**