



SUO-OSHIMA ちょび塩レシピ

プロジェクト
チーム編① 2024



- ごはん(150g)
- 鮭の塩麴バター焼き
- なすのチリソースかけ
- きのこのおろし和え

1人分栄養素量

エネルギー 559kcal
たんぱく質 33.7g
脂質 13.1g
食物繊維 9.3g
食塩相当量 1.9g

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、塩麴とバターのうま味や風味を生かした鮭の焼き物、電子レンジを使って簡単にできるなすのチリソースかけ、かんきつのさわやかな香りや酸味が効いたきのこのおろし和えを紹介します。



鮭の塩麴バター焼き



材料(2人分)

- ・生鮭 2切れ
- ・塩麴 大さじ1
- ・無塩バター 4g
- ・ブロッコリー 40g

作り方

1. ビニール袋に生鮭と塩麴を入れて20分くらい漬けておく。
2. ①の鮭の塩麴を軽くふき取る。
フライパンにクッキングシートを敷き、鮭を入れ、上に無塩バターをのせてふたをして中火で焼く。ややこげ目がついたら、裏返してやや火を弱めて焼く。
3. ブロッコリーはゆでる。
4. 器に②の鮭を盛り、③のブロッコリーを付け合せる。

1人分栄養素量

エネルギー 163kcal
たんぱく質 23.9g
脂質 6.3g
食物繊維 1.0g
食塩相当量 1.0g

ちょび塩ポイント

塩麴やバターのうま味や風味でちょび塩に！
生鮭を塩麴に漬けて焼くだけで簡単に作れますよ。



なすのチリソースかけ

材料(2人分)

| | |
|----------|--------|
| ・なす | 150g |
| ・ごま油 | 適量 |
| ・生姜 | 4g |
| ・にんにく | 4g |
| ・豚ひき肉 | 30g |
| ・たまねぎ | 40g |
| ・ピーマン | 20g |
| ・にんじん | 20g |
| ・ケチャップ | 大さじ1 |
| ・酒 | 小さじ2 |
| ・砂糖 | 小さじ1 |
| A・コチュジャン | 小さじ1/3 |
| ・酢 | 小さじ1/2 |
| ・水 | 大さじ2 |
| ・片栗粉 | 小さじ1/4 |
| ・サラダ油 | 適量 |



作り方

1. なすは縦半分に切り、皮目に格子状の切り込みを入れて半分の長さに斜めに切る。
耐熱皿にのせ、なすの全体にごま油をぬり、軽くラップをして電子レンジで3分程度かける。
2. にんにく、生姜はみじん切りにする。
3. にんじんはみじん切り、たまねぎ、ピーマンは粗みじん切りにする。
4. フライパンにサラダ油をひき、②を入れて香りがたったら、③、豚ひき肉を加えて炒め、Aを入れてチリソースを作る。
5. 器に①を盛り、④のチリソースをかける。

1人分栄養素量

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 116kcal |
| たんぱく質 | 4.1g |
| 脂質 | 6.0g |
| 食物繊維 | 2.7g |
| 食塩相当量 | 0.5g |

ちょび塩ポイント

塩分の少ない調味料のケチャップやピリ辛さとコクを出すコチュジャンを使ってちょび塩のチリソースにしています。



きのこのおろし和え

材料(2人分)

| | |
|---------|--------|
| ・しめじ | 40g |
| ・えのきだけ | 40g |
| ・まいたけ | 40g |
| ・にんじん | 20g |
| ・パプリカ | 20g |
| ・みつば | 10g |
| ・大根 | 100g |
| ・砂糖 | 小さじ2 |
| A・酢 | 小さじ2 |
| ・塩 | 小さじ1/6 |
| ・かんきつの酢 | 小さじ2 |



作り方

1. しめじ、えのきだけ、まいたけは石づきを切り小房に分ける。
耐熱皿に入れて軽くラップして電子レンジで2分程度かけてザルにあげる。
2. にんじんは細切りにしてさっとゆでる。
3. パプリカは細切りにする。
4. みつばは根を切り3センチ幅に切って、さっとゆでる。
5. 大根はすりおろし、ザルにあげて自然に水気をきる。
6. 調味料Aを合わせておく。
7. ボウルに①・②・③・④・⑤を入れて⑥を加えて和える。
8. 器に⑦を盛り付ける。

1人分栄養素量

| | |
|-------|--------|
| エネルギー | 46kcal |
| たんぱく質 | 1.9g |
| 脂質 | 0.3g |
| 食物繊維 | 3.3g |
| 食塩相当量 | 0.4g |

ちょび塩ポイント

かんきつの酢の酸味や香りでおしくちょび塩に！いろいろな種類のきのこを大根おろしで和えているのでさっぱりしておいしいですよ。すだちやゆず、だいたいなど季節のかんきつの酢を使ってみてくださいね。