



SUO-OSHIMA

## ちょび塩レシピ

プロジェクト  
チーム編 2024

●ごはん(150g)

●ロール白菜のトマトソース煮込み

●さつまいものソテー チーズはちみつかけ

●かぶと水菜のゆかり和え

## 1人分栄養素量

エネルギー 717kcal  
 たんぱく質 18.5g  
 脂質 28.7g  
 食物繊維 9.7g  
 食塩相当量 1.6g

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、白菜と豚バラ肉で簡単にできるトマト味のロール白菜、チーズのうま味を活かしたさつまいものソテー、ゆかりを使ってさっぱりした味のかぶと水菜の和え物を紹介します。ぜひ作ってみてくださいね。



## ロール白菜のトマトソース煮込み



## 材料(2人分)

- ・白菜 4枚
- ・豚バラ肉薄切り 4枚
- A
  - ・水 100ml
  - ・顆粒スープの素 小さじ1/2
  - ・カットトマト缶 40g
  - ・塩 小さじ1/8
  - ・ケチャップ 大さじ1/2
- ・たまねぎ 50g
- ・にんじん 25g
- ・つまようじ 4本

## 作り方

1. 白菜はゆでて水気をしぼる。
2. ①の白菜の上に、豚バラ肉のうす切りをおき、両端を包むようにして巻く。巻き終わりをつまようじで止める。
3. たまねぎは1センチ幅のくし形に切る。
4. にんじんは拍子切りにする。
5. 鍋にAを煮立て②を入れて、空いているところに③・④を入れて落しぶたをしてやや弱火で20分程度煮込む。
6. ロール白菜のつまようじを取り、器に盛りつける。

## 1人分栄養素量

エネルギー 262kcal  
 たんぱく質 10.5g  
 脂質 21.5g  
 食物繊維 3.1g  
 食塩相当量 0.9g

## ちょび塩ポイント

酸味とうま味が効いたトマトベースの味つけで食塩を控えてもおいしいです！



## さつまいものソテー チーズはちみつがけ



### 材料(2人分)

- ・さつまいも 200g
- ・水 50cc
- ・オリーブオイル 小さじ1
- ・溶けるチーズ 15g
- ・はちみつ 小さじ1

### 作り方

1. さつまいもはよく洗い、皮つきのまま2センチ角に切り、水にさらす。耐熱皿にのせ、軽くラップをかけ電子レンジに2分程度かける。
2. フライパンに①・水・オリーブオイルを入れ、ふたをして中火で5分ほど蒸し焼きにする。ふたをとり、少しこげ目がつく程度に水分を飛ばす。
3. 器に②を盛り、熱いうちに溶けるチーズ、はちみつをかける。

### 1人分栄養素量

エネルギー	181kcal
たんぱく質	2.7g
脂質	4.6g
食物繊維	2.8g
食塩相当量	0.3g

### ちょび塩ポイント

調味料は使わずチーズの塩分とはちみつのやさしい甘さがホクホクのさつまいものうま味を引き立てます！



## かぶと水菜のゆかり和え



### 材料(2人分)

- ・かぶ 150g
- ・水菜 20g
- ・ゆかり 小さじ1/2
- ・かつおぶし 2g
- ・ごま油 小さじ1

### 作り方

1. かぶは皮をむき、半分に切って薄切りにする。ボウルに入れてゆかりを加え混ぜる。
2. 水菜は、根を切り3センチ幅に切る。
3. ①のボウルに、②・かつおぶし・ごま油を入れて和える。

### 1人分栄養素量

エネルギー	40kcal
たんぱく質	1.5g
脂質	2.1g
食物繊維	1.5g
食塩相当量	0.4g

### ちょび塩ポイント

ゆかりのさわやかな梅の風味とごま油のコク、かつおぶしのうま味でちょび塩に！かぶと水菜がシャキシャキとしておいしいですよ！