

ちょび塩 春レシピ



ちょびっとの塩分でおいしく食べて元気に！



- ・ ごはん (150 g)
- ・ えびとアスパラガスのチリソース炒め
- ・ 春キャベツと新たまねぎのツナサラダ
- ・ 新じゃがのバターコーン煮

エネルギー 613 kcal
たんぱく質 23.0 g
脂質 9.1 g
食物繊維 17.3 g
食塩相当量 2.1 g

旬の食材は栄養たっぷり…春編

- ・ アスパラガス…穂先にルチンが豊富で、毛細血管を丈夫にし、動脈硬化を防ぐ働きがあります。また、アスパラギン酸は新陳代謝を促し、疲労回復の効果が期待されます。
- ・ さやえんどう…抗酸化作用があり免疫力を高めてくれるビタミンCやβ-カロテンが豊富です。
- ・ にんじん…一年中スーパーに出回るにんじんですが、旬は春と冬です。β-カロテンが豊富で体内に入るとビタミンAに変化します。また、油で炒めることで吸収率が上がります。

◆ えびとアスパラガスのチリソース炒め



唐辛子のピリ辛さを活かしてちょび塩に！

1. えびは殻をむき、背ワタをとる。酒・片栗粉を加えてもみ込む。フライパンに、サラダ油を熱し、えびを入れて焼き、一旦取り出す。
2. にんにく・生姜はみじん切りにする。
3. たまねぎはみじん切りにする。
4. アスパラガスは、4センチ幅の斜め切りにし、さっとゆでる。
5. フライパンをきれいにし、サラダ油を熱し、②を入れて炒め、さらに③を加えて炒める。Aを加え、全体がひと煮立ちしたら、①・④を入れ、とろみがついたら火を止める。
6. 器に⑤を盛り付ける。

材 料	2人分
えび	150 g
酒	小さじ1
片栗粉	小さじ2
たまねぎ	50 g
アスパラガス	100 g
にんにく	3 g
生姜	3 g
サラダ油	適宜
砂糖	小さじ1
ケチャップ	大さじ1
一味唐辛子	少々
酒	小さじ2
鶏がらスープの素	小さじ1/2
水	25 cc
片栗粉	小さじ1/3

1人分栄養量 エネルギー 176 kcal

たんぱく質 12.6 g 脂質 3.1 g 食物繊維 1.5 g **食塩相当量 1.0 g**

◆ 春キャベツと新たまねぎの ツナサラダ



レモンのさわやかな酸味が効いています！

材 料	2人分
春キャベツ	100 g
新たまねぎ	50 g
にんじん	20 g
塩	小さじ1/6
ツナ缶(無塩)	35 g
レモン汁	大さじ1
砂糖	小さじ2

1. 春キャベツはせん切り、にんじんは細切り、新たまねぎはうす切りにする。
塩を少々振り、混ぜてしばらくおき水気をしぼる。
2. ボウルに①・ツナ缶を汁ごと入れて混ぜ合せてレモン汁・砂糖を加えて和える。
3. 器に②を盛り付ける。

1人分栄養量 エネルギー 49 kcal

たんぱく質 3.7 g 脂質 0.1 g 食物繊維 1.6 g **食塩相当量 0.5 g**

◆ 新じゃがのバターコーン煮



ウインナーの塩分があるので、調味料を控えています。

材 料	2人分
新じゃがいも	200 g
新たまねぎ	100 g
にんじん	30 g
きぬさや	15 g
ウインナー	25 g
粒コーン	30 g
水	適宜
酒	大さじ1
塩	小さじ1/8
バター(無塩)	4 g
黒こしょう	少々

1. 新じゃがいもは皮をむき、1.5センチの厚さの輪切りにする。新たまねぎは、2センチ幅のくし形に切る。にんじんは1センチ幅の半月切りにする。
2. ウインナーは、斜めに切る。
3. きぬさやは、筋をとりさっとゆでて冷水で冷やす。
4. 鍋に①・かぶるくらい水を加えてフタをして中火で煮る。
やや火が通ったら、フタをとり②・酒・塩を加えて煮汁が少なくなるまで煮て、最後にバター・粒コーンを加えてからませて黒こしょうを少々ふる。
5. 器に④を盛り付け、③を飾る。

1人分栄養量 エネルギー 154 kcal

たんぱく質 3.7 g 脂質 5.5 g 食物繊維 11.9 g **食塩相当量 0.6 g**