



SUO-OSHIMA ちょび塩レシピ

2025
春



- ごはん(150g)
- 厚揚げと春野菜のみそ炒め
- ほうれん草と新たまねぎの
海苔わさび和え
- にんじんと卵のオーロラソースサラダ

たけのこやキャベツ、ほうれん草、にんじんなどの野菜にはカリウムという栄養素が豊富に含まれています。カリウムには体内で過剰になった食塩(ナトリウム)を尿中に排出するのを促すはたらきがあるため、積極的に摂ることで高血圧予防につながります。

1人分栄養素量

エネルギー 619kcal
たんぱく質 26.4g
脂質 24.2g
食物繊維 8.7g
食塩相当量 2.0g

下記QRコードからちょび塩
クッキングをご覧になれます。



厚揚げと春野菜のみそ炒め

材料(2人分)

- ・厚揚げ 1枚(120g)
- ・たけのこ(ゆで) 80g
- ・キャベツ 80g
- ・豚ひき肉 80g
- ・おろししょうが 小さじ 1/2
- ・みそ 大さじ1
- ・みりん 大さじ1
- ・酒 大さじ1
- ・砂糖 小さじ1
- ・しょうゆ 小さじ 1/2
- ・片栗粉 小さじ1
- ・ごま油 小さじ1



作り方

1. 厚揚げは食べやすい大きさに切る。たけのこは薄切りにする。キャベツは3～4cm四方に切る。
2. 調味料 A を合わせておく。
3. フライパンにごま油をひいて火にかけ、豚ひき肉を炒める。ひき肉の色が変わったら、厚揚げとキャベツ、たけのこを加えて炒める。キャベツがしんなりしたら②の調味料を加えて再度炒め合わせる。

1人分栄養素量

エネルギー 259kcal
たんぱく質 16.4g
脂質 16.2g
食物繊維 3.0g
食塩相当量 1.2g

ちょび塩ポイント

しょうがをきかせてちょび塩に！また片栗粉でとろみをつけることで調味料が食材に絡み、味を感じやすくなります。たけのこには食物繊維やカリウムが豊富に含まれています。



にんじんと卵のオーロラソースサラダ



材料(2人分)

・にんじん	120g
・ゆで卵	1個
・かいわれ大根	10g
・トマトケチャップ	大さじ 1/2
・マヨネーズ	大さじ 1
・黒こしょう	少々

作り方

1. にんじんはせん切りにする。耐熱皿に入れてラップをし、電子レンジ（500W）で3分加熱する。
2. ゆで卵は2cm角くらいに切る。かいわれ大根は根元を切り落として、半分の長さに切る。
3. ボウルにトマトケチャップとマヨネーズを入れて混ぜ、①のにんじんを加えて和える。②のゆで卵とかいわれ大根を加えてさっと和える。
4. 器に盛り、好みで黒こしょうをふる。

1人分栄養素量

エネルギー	98kcal
たんぱく質	3.7g
脂質	7.2g
食物繊維	1.5g
食塩相当量	0.4g

ちょび塩ポイント

トマトケチャップの酸味やうまみとマヨネーズのkokoroでちょび塩に！にんじんに豊富に含まれるビタミンAは脂質と一緒にすることで吸収されやすくなるので、油で炒めたり、今回のようにマヨネーズと一緒に食べるのもおすすめです♪



ほうれん草と新たまねぎの 海苔わさび和え



材料(2人分)

・ほうれん草	100g
・新たまねぎ	50g
A	・しょうゆ 小さじ 1
	・砂糖 小さじ 1/2
	・わさび(練り) 1cm
・焼き海苔	1/2 枚
・かつお節	2g

作り方

1. ほうれん草は熱湯で茹でて、冷水にとり、水気を絞ってから、3cm長さに切る。
2. 新たまねぎは薄切りにする。
3. ボウルにAを合わせ、①、②を加えて、かつお節半量と焼き海苔を細かくちぎって加え、全体を和える。
4. 器に盛り、残りのかつお節を上のにせる。

1人分栄養素量

エネルギー	28kcal
たんぱく質	2.5g
脂質	0.3g
食物繊維	1.9g
食塩相当量	0.4g

ちょび塩ポイント

わさびの辛味や、海苔やかつお節の風味でちょび塩に！わさびはお好みで量を調整してください。また辛子に変えても◎ほうれん草にはカリウムが豊富に含まれています。