



SUO-OSHIMA ちょび塩レシピ

2025
夏



- ごはん(150g)
- レモンペッパーチキン
- ミニトマトとクリームチーズの
ゆずこしょうマリネ
- オクラの七味マヨネーズ焼き

食欲が落ちやすい暑い時期にも食べやすいようスパイスの辛味や、酢やレモンの酸味をきかせたメニューです。暑い日でも作りやすいよう簡単に短時間で作れるメニューになっているのでぜひ作ってみてください。

1人分栄養素量

エネルギー 610kcal
たんぱく質 27.8g
脂質 27.9g
食物繊維 6.2g
食塩相当量 1.6g

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。
(YouTubeへ移動します。)



レモンペッパーチキン



材料(2人分)

- ・鶏もも肉 1枚(250g)
- ・鶏ガラスープの素 小さじ1
- ・レモン果汁 大さじ1
- A・にんにく(おろし) 小さじ1/2
- ・黒こしょう 少々
- ・片栗粉 小さじ1
- ・油 大さじ1
- ・レタス 50g
- ・キャベツ 50g

作り方

1. 鶏もも肉は一口大に切る。
2. ポリ袋に A を入れて混ぜ、①の鶏もも肉を加えてもみ込む。
3. フライパンに油をひいて火にかけ、②で下味をつけた鶏もも肉を皮目を下にして並べ入れて中火で両面を焼き、火を通す。
4. 器に盛り、レタスやせん切りキャベツを添える。

1人分栄養素量

エネルギー 235kcal
たんぱく質 20.8g
脂質 16.7g
食物繊維 0.7g
食塩相当量 0.8g

ちょび塩ポイント

レモンのさわやかな酸味や黒こしょうのピリッとした辛味、にんにくや鶏ガラスープの風味でちょび塩でもおいしく食べられます。簡単に短時間で作れます。



ミニトマトとクリームチーズの ゆずこしょうマリネ



材料(2人分)

- ・ミニトマト 10個
- ・クリームチーズ 2個(40g)
- A
 - ・ゆずこしょう 小さじ 1/2
 - ・酢 大さじ1
 - ・砂糖 小さじ1

作り方

1. ミニトマトはヘタを取り除いてよく洗い、4等分に切る。クリームチーズは1cm角くらいに切る。
2. ボウルに A を入れて混ぜ合わせ、①を漬けて冷蔵庫でしばらくおく。

1人分栄養素量

エネルギー	77kcal
たんぱく質	1.9g
脂質	6.0g
食物繊維	0.7g
食塩相当量	0.5g

ちょび塩ポイント

さっぱりした味の中にもゆずこしょうの風味やクリームチーズのkokが感じられます。ゆずこしょうの代わりに粒マスタードなどでもおいしいですよ。



オクラの七味マヨネーズ焼き



材料(2人分)

- ・オクラ 10本
- A
 - ・七味唐辛子 少々
 - ・マヨネーズ 大さじ1
 - ・しょうゆ 小さじ 1/2

作り方

1. オクラはよく洗い、がくの硬い部分は包丁で皮をむく。半分の長さに斜めに切る。
2. ボウルに A を混ぜあわせ、①を加えて和える。
3. ②をアルミホイルに乗せて、オーブントースターで5～6分焼く。
(※オーブンを使用する場合は、200℃に予熱してから10分程度焼く。)

1人分栄養素量

エネルギー	56kcal
たんぱく質	1.3g
脂質	4.7g
食物繊維	2.5g
食塩相当量	0.3g

ちょび塩ポイント

マヨネーズのkokと七味の辛味でちょび塩に！火を使わず、オーブントースターで簡単に調理できるので暑い日にも作りやすいメニューです。