



SUO-OSHIMA

プロジェクト
チーム編① 2025

ちよび塩レシピ



●ごはん(150g)

●サバ缶とズッキーニのパン粉焼き

●長いもとオクラの梅あえ

●枝豆とじゃがいもの冷製スープ

1人分栄養素量

エネルギー 642kcal
たんぱく質 27.1g
脂質 26.7g
食物繊維 8.3g
食塩相当量 1.6g

食や健康に関わる代表者からなるちよ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よ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、コクのある味噌マヨネーズとにんにくの風味を生かしたサバ缶のパン粉焼き、梅干しの酸味と塩分を利用し簡単にできる和え物、枝豆の風味がさわやかなスープを紹介します。



サバ缶とズッキーニのパン粉焼き

材料(2人分)

・サバ水煮缶	120g
・マヨネーズ	大さじ1
・味噌	小さじ 1/3
・こしょう	少々
・ズッキーニ	120g
・ミニトマト	80g
・パン粉	大さじ2
・オリーブ油	小さじ2
・おろしにんにく	小さじ1/2
・オリーブ油	適量
・パセリ	4g



作り方

1. ズッキーニは、薄い輪切りにする。
2. ミニトマトは半分に切る。
3. Aを混ぜ合わせて味噌マヨネーズを作る。
4. Bを混ぜ合わせる。
5. 耐熱皿にオリーブ油を薄く塗り、①を並べる。②のミニトマト、サバ水煮缶をのせて③を塗り、④を全体にかけてアルミホイルをかぶせる。オーブントースターで13分焼き、アルミホイルを外して2～3分焼く。
6. 焼きあがったら刻んだパセリを散らす。

1人分栄養素量

エネルギー 276kcal
たんぱく質 15.7g
脂質 23.4g
食物繊維 1.7g
食塩相当量 0.4g

ちよび塩ポイント

サバ水煮缶にコクのある味噌マヨネーズがよく合います。味噌マヨネーズは、味噌を少なくし、こしょうのピリ辛さでちよび塩に！ミニトマトの酸味とにんにく風味で食欲をそそる一品です。



長いもとオクラの梅あえ



材料(2人分)

・長いも	100g
・オクラ	20g
・梅干し	5g
A	
・酢	小さじ1
・砂糖	小さじ 1/2
・かつおぶし	2g

作り方

1. 長いもは皮をむき、拍子切りにする。
2. オクラはさっとゆで、小口切りにする。
3. 梅干しは粗いみじん切りにする。
4. ボウルに①・②・③・Aを入れて混ぜ合わせる。
5. 器に④を盛りつけ、上にかつおぶしを散らす。

1人分栄養素量

エネルギー	46kcal
たんぱく質	2.1g
脂質	0.2g
食物繊維	1.1g
食塩相当量	0.5g

ちょび塩ポイント

梅干しの酸味や塩分を利用し、シャキシャキした長いもとネバネバしたオクラの食感が美味しい和え物です。かつおぶしをかけることでうま味加わり、見た目にも華やかになります。



枝豆とじゃがいもの冷製スープ



材料(2人分)

・冷凍枝豆(むき身)	40g
・じゃがいも	80g
・たまねぎ	50g
・水	200ml
・無調整豆乳	100ml
・コンソメ顆粒	小さじ 1/2
・塩	小さじ 1/6
・黒こしょう	少々

作り方

1. じゃがいもは皮をむき、1センチ角くらいに切る。
たまねぎは粗いみじん切りにする。
2. 鍋に①、水を入れ、ふたをしてやや弱火で煮る。
じゃがいもがやわらかくなったら、冷凍枝豆(むき身)を入れてひと煮たちさせる。
3. ②をミキサーにかける。鍋に戻してコンソメ顆粒、豆乳を加えて火にかける。煮立ったら塩を加える。粗熱をとって冷蔵庫で冷やす。
4. 器に③を注ぎ、上に黒こしょうを振る。

1人分栄養素量

エネルギー	86kcal
たんぱく質	5.5g
脂質	2.6g
食物繊維	5.5g
食塩相当量	0.7g

ちょび塩ポイント

枝豆の風味がさわやかなスープで、食欲がないときでも飲みやすいですよ。黒こしょうがアクセントとなりちょび塩に！