



SUO-OISHIMA

ちょび塩レシピ



- ごはん(150g)
- ひじき入り納豆チキンナゲット
- 里芋とベーコンのサラダ
- まいたけとチンゲン菜のカレースープ

1人分栄養素量

エネルギー	670kcal
たんぱく質	29.9g
脂質	31.1g
食物繊維	12.9g
食塩相当量	1.9g

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边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、納豆のうま味を活かしたひじき入り納豆チキンナゲットとくるみの香ばしさがおいしい里芋のサラダ、野菜ときのこがたくさん入ったスパイシーなカレースープを紹介します。

プロジェクト
チーム編② 2025

ひじき入り納豆チキンナゲット



材料(2人分)

芽ひじき	2g
鶏ひき肉	130g
ひきわり納豆	A 1パック
小麦粉	大さじ2
おろし生姜	小さじ1/2
味噌	小さじ1/2
酒	小さじ1
サラダ油	適量
サニーレタス	20g
水菜	20g
— にんじんドレッシング —	
にんじん	30g
たまねぎ	20g
酢	小さじ2
レモン汁	B 小さじ2
塩	小さじ1/8
砂糖	小さじ1

作り方

- 芽ひじきは水に戻しておく。
- ①、Aをビニール袋に入れてよくもみ込む。
- フライパンにサラダ油をひき、②をスプーンですくって入れ平らに円形に整え、やや強めの中火で焼く。片面がこんがり焼けたらひっくり返し、フタをして弱火で火が通るまで焼く。
- サニーレタスは食べやすい大きさにちぎり、水菜は3センチの長さに切る。
- にんじん、たまねぎをすりおろし、Bを加え混ぜ合わせてにんじんドレッシングを作る。
- 器に③、④を盛り付け、⑤のドレッシングを添える。

1人分栄養素量

エネルギー	233Kcal
たんぱく質	17.4g
脂質	12.8g
食物繊維	4.5g
食塩相当量	0.8g

ちょび塩ポイント

納豆のうま味を活かしたり、生姜がアクセントになり調味料を控えてちょび塩にしています。にんじんドレッシングはにんにくやたまねぎの程よい辛味とレモンの香りと酸味がマッチしておいしいですよ。



里芋とベーコンのサラダ



材料(2人分)

・里芋	160g
・ベーコン	15g
・冷凍コーン	20g
・くるみ	20g
・すり白ごま	小さじ1
・マヨネーズ	大さじ1
・柑橘の酢	小さじ2
・黒こしょう	少々

作り方

- 里芋は皮をむき、ひと口大に切りゆでる。粗熱がとれたらボウルに入れ、粗くつぶす。
- ベーコンは2センチの長さに切る。フライパンにベーコンが重ならないように入れ、やや弱火でカリカリになるように焼く。
- 耐熱皿に冷凍コーンを入れ、軽くラップをかけて電子レンジに40秒くらいかける。
- くるみは粗みじん切りにする。
- ①に②、③、④、Aを入れて混ぜる。
- 器に⑤を盛りつけ、上に黒こしょうを振る。

1人分栄養素量

エネルギー	121Kcal
たんぱく質	1.6g
脂質	0.5g
食物繊維	2.8g
食塩相当量	0.3g

ちょび塩ポイント

くるみの香ばしさとザクザクとした食感がおもしろいサラダです。
さわやかな柑橘の酢を効かせてちょび塩に！



まいたけとチンゲン菜のカレースープ



材料(2人分)

・まいたけ	60g
・チンゲン菜	60g
・たまねぎ	60g
・おろしにんにく	小さじ1/2
・水	150ml
・コンソメ顆粒	小さじ1/4
・カレー粉	小さじ1
・ケチャップ	A 小さじ2
・塩	小さじ1/8
・牛乳	150ml

作り方

- たまねぎはうす切りにする。
- チンゲン菜は2センチ幅に切り、芯と葉に分ける。
- まいたけはほぐす。
- 鍋に水、コンソメ顆粒、おろしにんにく、①、②のチンゲン菜の芯を入れて煮る。野菜が煮えたら、②のチンゲン菜の葉、③、Aを加え煮る。
- 最後に牛乳を加えてひと煮立ちさせる。
- 器に⑤を注ぐ。

1人分栄養素量

エネルギー	82Kcal
たんぱく質	4.1g
脂質	3.4g
食物繊維	2.8g
食塩相当量	0.8g

ちょび塩ポイント

野菜やきのこがたっぷり摂れるスープです。スパイシーなカレーの風味とケチャップのやさしい酸味でちょび塩にしています。