



SUO-OSHIMA ちょび塩レシピ

2025
冬



- ごはん(150g)
- サバの竜田揚げ
- 白菜としいたけのしょうがスープ
- ほうれん草となめこのおかか和え

1人分栄養素量

エネルギー	634kcal
たんぱく質	29.3g
脂質	26.5g
食物繊維	8.2g
食塩相当量	2.1g

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。)



冬に旬を迎える食材を使ったちょび塩メニューです。しょうがやんにくなどの香味野菜やかつお節のうま味をいかすなどのちょび塩の工夫を取り入れています。野菜をたっぷりおいしく食べられるメニューですので、ぜひ作ってみてください。



サバの竜田揚げ

材料(2人分)



- ・サバ……………2切れ
- A
 - ・酒……………大さじ1
 - ・しょうゆ…大さじ 1/2
 - ・しょうが…小さじ 1/2
 - ・にんにく…小さじ 1/2
- ・片栗粉……………適量
- ・れんこん…………… 100g
- ・揚げ油……………適量
- ・水菜 ……………30g
- ・かぼすなど……………適量

作り方

1. サバは食べやすい大きさに切る。ポリ袋にAを合わせ、切ったサバを入れて軽くもみこみ、冷蔵庫で20分程度おき、下味をつける。
2. れんこんは皮をむいて5mm幅の輪切りにする。水につけてあくをぬく。
3. 水菜はよく洗い、3cm長さに切る。
4. ①のサバに片栗粉をまぶし、170度に熱した揚げ油できつね色になるまで揚げる。②のれんこんは水気をふき取り、素揚げする。
5. 器に④を盛り付け、③を添える。お好みでかぼすやゆずなどを絞る。

1人分栄養素量

エネルギー	288kcal
たんぱく質	17.9g
脂質	20.0g
食物繊維	1.5g
食塩相当量	0.5g

ちょび塩ポイント
しょうがとんにくで下味をつけることで何もつけなくてもおいしく仕上がります。お好みで柑橘の酸味を加えることでさっぱりと一味違った味わいに！サバはブリや鶏肉に変えてもおいしいですよ。



白菜としいたけのしょうがスープ

材料(2人分)

- ・白菜 ……………120g
- ・しいたけ ……………1枚
- ・にんじん……………30g
- ・しょうが ……………10g
- ・ねぎ……………10g
- ・卵 ……………1個
- ・ごま油 ……………大さじ1/2
- ・水 ……………350ml
- ・鶏がらスープの素…小さじ1
- ・しょうゆ……………小さじ1
- ・こしょう ……………少々



作り方

1. 白菜は芯の部分は細めに切り、葉はざく切りにする。しいたけは石づきを切り落として薄切りにする。にんじんは短冊切りにする。
2. しょうがはせん切りにする。
3. 鍋にごま油をひき、②のしょうがを入れて炒める。①の食材を加えて、さっと炒め合わせる。分量の水を加えて煮る。
4. 具材に火が通ったら、鶏がらスープの素としょうゆで調味する。
5. 割りほぐした卵を入れてひとまぜし、小口切りにしたねぎを加えて、火を止める。器に注ぎ、お好みでこしょうをふる。

1人分栄養素量

エネルギー	86kcal
たんぱく質	4.5g
脂質	5.7g
食物繊維	2.0g
食塩相当量	1.1g

ちょび塩ポイント

しょうがとごま油の風味をきかせてちょび塩に！野菜がたっぷり食べられるスープです。



ほうれん草となめこのおかか和え

材料(2人分)

- ・ほうれん草 ……………100g
- ・なめこ ……………100g
- ・かつお節 ……………3g
- ・めんつゆ(3倍濃縮)…
……………大さじ 1/2



作り方

1. ほうれん草は茹でて、冷水にとり、水気を切って3cm長さに切る。
2. なめこは水でさっと洗い、熱湯で1分程度ゆでてザルにあげる。
3. ボウルに①と②を合わせ、かつお節とめんつゆを加えて和える。お好みでかつお節を少量かける。

1人分栄養素量

エネルギー	26kcal
たんぱく質	3.1g
脂質	0.3g
食物繊維	2.4g
食塩相当量	0.5g

ちょび塩ポイント

味付けはめんつゆを使って簡単に！かつお節の風味がきいてちょび塩でもおいしく！また、なめこのとろみで調味料が食材に絡みやすくなります。