



SUO-OSHIMA ちよび塩レシピ

2026
春



えびと新じゃがのチリソース風

材料(2人分)



- ・えび(無頭殻付き)…… 150g
- ・新じゃがいも…………… 200g
- ・長ねぎ……………1/2 本(40g)
- ・片栗粉……………適量
- ・油…………… 大さじ1
- 〔A〕ケチャップ……………大さじ2
 - 鶏がらスープの素…小さじ 1/2
 - 砂糖…………… 小さじ1
 - ・おろしにんにく…小さじ 1/2
 - ・おろししょうが…小さじ 1/2
 - ・水…………… 大さじ2

作り方

1. えびはしっぽまで殻をむき、背わたをとる。洗って、酒少々(分量外)につけてしばらくおいたら、水気をふき取って片栗粉を薄くまぶす。
2. 新じゃがいもは皮をむき、一口大に切って、水につけておく。軽く水気を切って耐熱皿に並べ入れる。ラップをし、電子レンジ(600W)で5分加熱する。
3. 長ねぎは粗みじん切りにする。
4. ボウルにAの調味料を合わせておく。
5. フライパンにサラダ油をひいて火にかけ、①、②を入れて焼く。えびの両面に焼き目がついたら、③のねぎを加えてさっと炒め、Aを加えて煮絡める。

1人分栄養素量

エネルギー 250kcal
たんぱく質 15.4g
脂質 6.6g
食物繊維 4.3g
食塩相当量 1.1g

ちよび塩ポイント

トマトケチャップは食塩量が少ない調味料です。トマトのうま味とにんにくやしょうがの風味を組み合わせ、さらにおいしくなります！

- ごはん(150g)
- えびと新じゃがのチリソース風
- 新たまねぎとベーコンの
クリーミーサラダ
- ブロッコリーのレモンみそがけ

1人分栄養素量

エネルギー 642kcal
たんぱく質 27.2g
脂質 15.0g
食物繊維 11.3g
食塩相当量 2.1g

下記QRコードからちよび塩
クッキングをご覧になれます。



春に旬を迎える野菜をたっぷり使ったメニューです。今回は食塩量の少ない調味料を使ってちよび塩の工夫を取り入れながら味付けしています。簡単に作れますのでぜひ作ってみてください。



新たまねぎとベーコンの クリーミーサラダ



材料(2人分)

- ・新たまねぎ……………200g
- ・ベーコン……………20g
- A
 - ・マヨネーズ……………大さじ1
 - ・ヨーグルト……………大さじ2
 - ・おろしにんにく…小さじ 1/2
 - ・黒こしょう…………… 少々

作り方

1. 新たまねぎは薄切りにする。
2. ベーコンは1cm幅に切り、フライパンに重ならないように並べ入れ、弱火でカリカリに焼く。
3. ボウルに A を合わせ、①②を加えて和える。
4. 器に盛り、黒こしょうをふる。

1人分栄養素量

エネルギー	106kcal
たんぱく質	4.0g
脂質	7.3g
食物繊維	1.1g
食塩相当量	0.5g

ちよび塩ポイント

ベーコンの塩味をいかしてちよび塩に。マヨネーズは食塩量の少ない調味料ですが、使いすぎるとエネルギー量が高くなります。ヨーグルトで割ることでヘルシーになり乳製品のコクも感じられておいしくなります。



ブロッコリーのレモンみそがけ



材料(2人分)

- ・ブロッコリー……………1/2 株
- A
 - ・みそ……………大さじ 1/2
 - ・レモン果汁… 大さじ1
 - ・砂糖…………… 大さじ1

作り方

1. ブロッコリーは洗って茎を切り落とし、小さめの小房に切り分け、耐熱皿に並べてラップをし、電子レンジ(600W)で3分加熱する。
2. ボウルに A を合わせておく。
3. 器に①を盛り、②をかける。

1人分栄養素量

エネルギー	52kcal
たんぱく質	4.0g
脂質	0.6g
食物繊維	3.6g
食塩相当量	0.5g

ちよび塩ポイント

ブロッコリーの甘味とレモンみそのさわやかな酸味が合います。レモンはゆずやだいたいなど他の柑橘でも代用できます。