



SUO-OSHIMA ちょび塩レシピ

2026
夏



- オクラとかにかまの天津飯
- 蒸し鶏と夏野菜の中華和え

1人分栄養素量

エネルギー	583kcal
たんぱく質	29.1g
脂質	21.0g
食物繊維	5.4g
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。)



夏野菜をたっぷり使ったちょび塩メニューです。食欲が落ちやすい季節でもさっぱりと食べやすい味付けにしました。電子レンジなども活用し、簡単に作れる献立になっていますので、ぜひ作ってみてください。



オクラとかにかまの天津飯

材料(2人分)

・オクラ	5本	・卵	3個
・かにかま	30g	・ごま油	大さじ1
〔水	150ml		
・鶏ガラスープの素	小さじ1		
A 〔しょうゆ	小さじ1		
・酢	大さじ1		
〔砂糖	大さじ1		
B 〔片栗粉	大さじ1		
・水	大さじ2		
・ごはん	2杯分		



作り方

1. オクラは塩少々(分量外)をふって板ずりし、一旦洗い流してから薄い小口切りにする。かにかまは3cmの長さに切り、手でほぐしておく。
2. Bを混ぜて水溶性片栗粉を作っておく。
3. 小鍋にAを入れて煮立たせ、①のオクラとかにかまを入れて再度煮立ったら、②を回し入れてすぐによく混ぜ、とろみがついたら火を止める。
4. ごはんを一人分ずつ器に盛っておく。
5. 卵を割りほぐしておき、フライパンにごま油を1/2量ひいて火にかけ、卵1/2量を流し入れる。底が少し固まってきたら、大きくかき混ぜ、半熟状になったら、ごはんの上にすべらせてのせる。もう1人分も同様に作る。
6. 最後に③のあんを上からかける。

1人分栄養素量

エネルギー	453kcal
たんぱく質	15.7g
脂質	14.3g
食物繊維	3.6g
食塩相当量	1.6g

ちょび塩ポイント

甘酢でさっぱりと食べやすいメニューです。さらにとろみをつけることで調味料が舌に残りやすく、味を感じやすくなります。オクラの代わりにニラなどでも作れます。



蒸し鶏と夏野菜の中華和え

材料(2人分)



- ・鶏むね肉……………100g
- ・酒……………大さじ1
- ・きゅうり……………1/2 本
- ・なす……………1本(100g)
- ・ごま油……………小さじ2
- ・酢……………小さじ2
- ・しょうゆ……………小さじ1
- ・砂糖……………小さじ1
- ・おろしにんにく…小さじ 1/2
- ・いりごま……………小さじ2

A

作り方

1. 耐熱容器に鶏むね肉を入れ、酒をふり、ふんわりとラップをして、電子レンジ(600W)で2分加熱し、裏返してさらに2分加熱する。そのまま粗熱がとれるまでしばらくおき、こまかく裂いておく。
2. きゅうりはせん切りにする。なすは包丁で縦に切り込みを2～3か所入れ、ラップで全体を包み、電子レンジ(600W)で2分加熱する。ラップをとり、粗熱が取れたら食べやすい大きさに裂く。
3. ボウルに A を合わせ、①②を加えて和える。

1人分栄養素量

エネルギー	130kcal
たんぱく質	13.4g
脂質	6.7g
食物繊維	1.8g
食塩相当量	0.5g

ちょび塩ポイント

にんにくやごま油の風味で中華風の味付けにしています。酢を少量加えることでさっぱりと食べやすくなります。加熱は電子レンジを使って手軽に。ミニトマトなどを加えても彩りが良くなります。

野菜や果物 + α からカリウムをとりましょう！

カリウムには体内で過剰になった食塩(ナトリウム)を体外に排出するのを助けるはたらきがあります。高血圧予防のために、ちょび塩でおいしく食べることはもちろん、カリウムを十分にとることも意識してみましょう！

※腎機能が低下している方は、カリウムの摂取を制限する場合がありますので、医師に相談しましょう。

カリウムを十分にとるためのポイント

①野菜を食べる(目安:1日350g)

70gの野菜×5皿分を目安にとりましょう
【70g分の野菜の目安】



ほうれん草
(2株)



かぼちゃ
(3cm角3個)



トマト
(1/2 個)



きゅうり
(2/3本)



大根
2cm分

冷凍野菜なども活用して手軽に！

◇カリウムは水に溶け出しやすい性質があるため、効率よく摂取するために、次のポイントも取り入れましょう！

- 生(サラダ等)で食べる
- 汁物に入れてお汁ごととる
- 電子レンジで加熱する



②果物を食べる(目安:1日200g)

100gの果物×2つ分を目安にとりましょう
【100g分の果物の目安】



バナナ(1本)



キウイ(1個)



みかん(1個)



りんご(1/2個)

食塩(ナトリウム)は増やさず、カリウム摂取！

③コーヒー・緑茶・低脂肪乳を適量取り入れる



1日1～2杯ずつを目安に手軽にカリウム摂取！