

長州どりのコチュジャン煮



材料(2人分)

鶏もも肉(皮付き)	140g	酒	小さじ 2
小麦粉	少々	A コチュジャン	小さじ 2/3
ごま油	大さじ 1/2	砂糖	小さじ 1
すりごま	適宜	しょうゆ	大さじ 1/2
白菜	100g	水	60ml

作り方

- ① 付け合わせの白菜は千切りにして、皿に敷いておく。
- ② 鶏肉は1人3切れ程度になるよう、そぎ切りにして、小麦粉をまぶす。
- ③ Aの調味料を合わせておく。
- ④ フライパンにごま油を中火で熱し、鶏肉を両面焼き色がつくように焼き、Aを加えて時々鶏肉に煮汁をかけながら煮る。
- ⑤ 煮詰まってきたら、火を止めて煮汁ごと千切り白菜の上に乗せる。
- ⑥ 最後にすりごまを振る。

食塩相当量
0.9g

(1人あたり)
エネルギー：168kcal
たんぱく質：11.4g



減塩ポイント

- ・鶏肉に粉をまぶすことで、タレが絡みやすい。
- ・ごま油の香りとコチュジャンの辛味を活かし、調味料は控えめに。
- ・白菜は生でも葉が軟らかく食べやすい。タレと一緒に。

「長州どり」は海と山に囲まれた、静かな自然環境の中で、「平飼い」によって、のびのびと飼育されています。抗生物質や合成抗菌薬の入った飼料は一切与えず、天然ハーブ入りの飼料で健康的に育てられています。

新生姜のマヨサラダ



材料(2人分)

新生姜	60g	マヨネーズ	大さじ 2
きゅうり	60g	こしょう	少々
砂糖	小さじ 1/2		
コーン缶	20g		

作り方

- ① 新生姜を千切りにして水にさらす。
- ② きゅうりは千切りにして「砂糖もみ」をして、しんなりしたら水気を絞る。
- ③ ①の水気をよく切り、②のきゅうり、コーンを加え、マヨネーズとこしょうと和える。

食塩相当量
0.3g

(1人あたり)
エネルギー：113kcal
たんぱく質：1.1g



減塩ポイント

- ・生姜の辛味がやみつきになる、生姜が主役のサラダ。
- ・きゅうりは塩もみならぬ「砂糖もみ」で塩は使わない！

薬味としてのイメージが強い生姜ですが、新生姜はみずみずしくて柔らかいため、料理の主役にもなることができる食材です。実は旬は初夏と秋の2回あり、長い期間おいしく頂けます。

ホイモのカッテージチーズ和え



材料(2人分)

さつまいも	80g	A 酢	大さじ 1
ほうれん草	60g	白みそ	小さじ 1
アーモンド	6g	はちみつ	小さじ 2
カッテージチーズ	60g	黒コショウ	少々

作り方

- ① さつまいもは薄めの短冊に切る。電子レンジ(600W)で4分加熱して軟らかくする。
- ② ほうれん草は茹でて水でさらし、絞った後、2cm幅に切る。
- ③ 粒アーモンドは包丁で刻む。(スライスアーモンドはそのまま)
- ④ Aの調味料を合わせ、カッテージチーズと混ぜる。
- ⑤ ①②③を④と和える。

食塩相当量
0.5g

(1人あたり)
エネルギー：138kcal
たんぱく質：6.1g



減塩ポイント

- ・酢の酸味、アーモンドの香ばしさ、カッテージチーズのさわやかな風味でさっぱりとした味わいに。
- ・酢は、リンゴ酢や柑橘果汁に代えてもOK。

萩の沖合、約14kmにある相島。このさつまいもは知る人ぞ知る萩の名産品。火山土壌と潮風で育った甘味とホクホク食感の究極スイーツ。栗(九里)より(四里)うまい十三里。

さばのごま味噌煮



材料(2人分)

さば(生)	2切れ(140g)	長ネギ	1/2本
生姜	10g	片栗粉	小さじ 1/2
みそ	大さじ 1	水	小さじ 1/2
すりごま	小さじ 2		
A 砂糖	大さじ 1・1/2		
酒	大さじ 1		
水	1/2カップ		



作り方

- ① さばは熱湯をかけて霜降りにする。
- ② 千切りにした生姜とAを鍋に入れ、中火にかける。
- ③ 煮立ったら、さばと4cm長さで切った長ネギを入れ、落し蓋をして5~10分煮る。
- ④ 水溶性片栗粉を入れてとろみをつける。

食塩相当量
1.1g

(1人あたり)
エネルギー：258kcal
たんぱく質：16.2g



減塩ポイント

- ・とろみをつけることで食材と調味料が絡みやすく、味を感じやすい。
- ・生姜やごまを使って風味アップ！

マサバは秋から冬にかけてが旬です。「さばの生き腐れ」ともいわれるほど傷みやすい魚ですので、お腹の部分に弾力があってしっかりした、鮮度のよいものを選びましょう。