

食塩摂取量1日8g以下

ゆる
YURUSHIO
しお

おいしく・健康に!

ゆる～い減塩 de おいしい食事



なすの肉味噌炒め

熱量
225kcal

食塩
相当量
2.0g

野菜量
200g

(1人前)



材料(4人分)

なす……………4個(600g)
 豚ひき肉 ……150g
 ねぎ ……1/2本(45g)
 にんにく(すりおろし) ……小さじ1(5g)
 しょうが(すりおろし) ……小さじ2(10g)
 大葉 ……6枚
 サラダ油 ……大さじ2(24g)
 ★酒 ……大さじ2(30g)
 ★味噌 ……大さじ2(36g)
 ★しょうゆ ……大さじ1(18g)
 ★砂糖 ……大さじ1/2(5g)
 ★豆板醤 ……小さじ1(6g)
 片栗粉 ……大さじ1(9g)
 水 ……30cc

つくり方

- 1 なすは乱切りして水に浸しアク抜きしておく。ねぎは小口切りにし、大葉も刻んでおく。
- 2 ★の調味料を混ぜ合わせておく。
- 3 水溶き片栗粉を作っておく。
- 4 フライパンにサラダ油を入れ、中火で豚ひき肉を炒める。色が変わってきたら、ねぎ、にんにく、しょうがを入れて2分程炒める。
- 5 なすを入れて少し炒めたところに大葉と★の調味料を加え、全体に味が馴染むまで炒める。
- 6 最後に水溶き片栗粉を入れ素早く混ぜ合わせて完成。

(レシピ提供:全国健康保険協会長野支部「健康応援レシピ」)



イメージキャラクター:
ゆるしおちゃん

塩を多く含む食品はなるべく控え、
1日の食塩摂取量8g以下を目指しましょう!

今日の食事からゆる～く心がけよう!

