

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



豚のさっぱりしょうが焼き

熱量
307kcal

食塩
相当量
0.7g

野菜量
96g

(1人前)



材料(2人分)

豚ロース肉 …………… 180g
しょうが …………… 1かけ
ごま油 …………… 大さじ1/2

<調味料>

ミツカン 本みりん …………… 大さじ1
ミツカン 味ぽん※ …… 小さじ2と1/2

<付け合わせ>

トマト …………… 適量
キャベツ …………… 適量
きゅうり …………… 適量

※ ぽん酢しょうゆ でも代用できます

つくり方

- 1 しょうがは皮つきのまますりおろし、<調味料>と合わせ、豚肉を5分ほど漬けておく。
- 2 フライパンにごま油を熱し、汁けを軽くきった豚肉を最初は強火で焼き、焼き色がついたら中火にして中まで火を通す。漬け汁を回しかけ、肉を返しながらかめる。
- 3 ②を器に盛り、<付け合わせ>を添える。

(レシピ提供:株式会社 Mizkan Holdings)



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!

