

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



豚にら玉ぽん

熱量
453kcal

食塩
相当量
1.0g

野菜量
47g

(1人前)



材料(2人分)

- にら ……………1束(100g)
- 豚バラ肉 薄切り ……………160g
- 卵 ……………2個
- おろししょうが ……………小さじ1
- こしょう ……………少々
- ごま油 ……………小さじ2
- ミツカン 味ぽん* ……………大さじ1

* ぽん酢しょうゆ でも代用できます

つくり方

- 1 にらと豚肉は、3～4 cm長さに切る。卵は溶きほぐす。
- 2 フライパンにごま油を熱し、豚肉、おろししょうが、こしょうを入れて炒める。肉にほぼ火が通ったら、にらを加え、にらがしんなりしたら、卵を流し入れる。
- 3 卵に8割がた火が通ったら、火を消し、「味ぽん」を回しかける。

(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!

