

簡単調理で

おいしく減塩!

食塩のとりすぎは、高血圧の原因になるといわれているので、意識して減塩に努めることが大切です。

1日の食塩摂取量の目標値は、男性:8g未満・女性:7g未満です。(18歳以上)日本人の食事摂取基準(2015年版)

白菜と豚肉のとろみ炒め

【材料/2人分】

- ・白菜 ……1枚半(150g)
- ・豚肉 ……………75g
- ・長ねぎ ……1/4(25g)
- ・生しいたけ … 2枚(20g)



A

- ・めんつゆ (ストレート)…大さじ2
- ・みりん…大さじ1
- ・水…大さじ2
- ・ごま油 …大さじ1

濃縮タイプのめんつゆは薄めたものを使用してください。

B 水溶性片栗粉

- ・片栗粉…小さじ1
- ・水 ……小さじ2

【作り方】

①白菜はざく切り、豚肉は幅2cm、長ねぎは斜め切り、生しいたけはいしづきをとリスライスする。

②耐熱容器に白菜、長ねぎ、生しいたけを入れ、その上に豚肉をのせ、調味料 A を回しかけ、ふんわりラップをして4分加熱する。

③ B を加えて全体をよく混ぜとろみをつける。

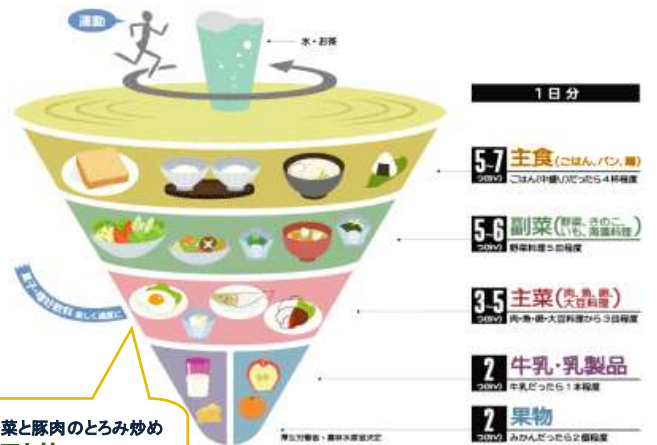
1人分/エネルギー:169kcal 食塩相当量:0.7g

減塩のポイント

- 長ねぎ→香味野菜で風味と香りを加える
- ごま油→コクにより味に深みをだす
- 片栗粉→少量の調味料でも味がからんで味をのがさない
- 電子レンジ→少量の油や調味料でも材料に味がしみこむ

食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫?



白菜と豚肉のとろみ炒め
副菜 1つ
主菜 1つ

資料作成(問合せ先)

山形県置賜保健所保健企画課

山形県健康長寿推進課健康づくりプロジェクト推進室

地域食生活・健康情報ステーション平成27年8号

TEL0238-22-3004

TEL023-630-2919