

時短でパッと手軽に減塩

豚肉と小松菜のゆずこしょう炒め



1日の食塩摂取量の目標値は

男性：8g未満、女性：7g未満（18歳以上）～日本人の食事摂取基準（2015年版）～
「ゆずこしょう」の塩分だけで、しっかり味が染み込みます！



栄養成分（1人分）

エネルギー	245kcal
たんぱく質	17.1g
脂質	12.5g
炭水化物	12.2g
食塩相当量	0.7g

材料（1人分）

○豚もも肉	80g
○小松菜	40g
○赤パプリカ	30g
○黄パプリカ	30g
【調味料】	
●酒	小さじ1
●みりん	小さじ2
●ゆずこしょう	小さじ1

作り方

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切り、小松菜は3cm幅、パプリカは1cm角に切る。
- ② ポリ袋に調味料と豚肉を入れ、全体になじむよう揉み込み、10分漬ける。
- ③ ②の豚肉を中火で熱したフライパンで炒める。
- ④ 小松菜、パプリカを加え、さらに炒めたら完成。

献立例

さっぱり
ポテトサラダ

豚肉と小松菜の
ゆずこしょう炒め

白ゴマ
ごはん
120g

キャベツの
豆乳味噌汁

栄養成分（1食分）

エネルギー	665kcal
たんぱく質	27.7g
脂質	25.3g
炭水化物	76.8g
食塩相当量	2.1g

減塩チャレンジのポイント

- ・醤油やソース、ドレッシングのかけ方に気をつけましょう！
- ・だしの旨みや香辛料、酸味を活用しましょう！

資料作成(問合せ先)

山形県置賜保健所保健企画課

TEL0238-22-3004

山形県健康長寿推進課健康づくりプロジェクト推進室

TEL023-630-2919

地域食生活・健康情報ステーション

平成29年度9号