

健康応援レシピ

～ちょっとした工夫で減塩～

管理栄養士からのコメント

野菜炒めやお肉類などには、つい塩を振りすぎになってしまいます。薬味や香辛料または、ケチャップやソースなども活用することで塩分を減らすことができます。



ポイント

- ◎豚肉には大葉の風味をいかす
- ◎野菜炒めにはカレー粉の香辛料をいかす。

豚肉きのこと巻き

豚もも肉	60g
塩・こしょう	少々
えのき茸	5g
大葉	1個
油	小さじ1

- ①豚肉に塩・こしょうする。
- ②えのき茸は株をとる。
- ③豚肉に大葉をひき、上に②をのせ巻く。
- ④フライパンで焼く。

野菜カレー風味

キャベツ	60g
エリンギ	10g
たまねぎ	40g
ベーコン	10g
カレー粉	少々

- ①キャベツはざく切りする。
- ②エリンギは線に切る。
- ③たまねぎはくし型に切る。
- ④ベーコンは適当な長さに切る
- ⑤④を先に炒めて①②③を入れ炒る。
- ⑥最後にカレー粉を絡める。

ふかし芋

さつま芋	20g×2
きな粉	適量

- ①さつま芋は皮をむき輪きりにし蒸す。
- ②蒸しあがったらすぐにきな粉をまぶす。