

簡単！美味しい！減塩レシピ

材料(4人分)



豚肉のマヨネーズ炒め

豚ロース薄切り肉(脂身なし)	240g
ピーマン	2個(1個30g)
玉ねぎ	100g
人参	60g
しめじ	1/2袋
片栗粉	小さじ2
こしょう	少々
サラダ油	小さじ3
A	
オイスターソース	小さじ2
マヨネーズ	大さじ1
砂糖	小さじ1
酒	小さじ1
生姜	小さじ1/2(チューブ可)

- ①ボウルに一口大に切った肉を入れ、こしょうふり、片栗粉をまぶす。
- ②Aの調味料を合わせておく。
- ③ピーマン、玉ねぎ、人参は薄切り、しめじは石づきをとり、子房に分ける
- ④サラダ油小さじ2をフライパンに入れ熱し、豚肉を入れて炒め、火が通ったら取り出す。
- ⑤サラダ油小さじ1を入れ、③を炒める。
- ⑥野菜に火が通りしんなりしてきたら、肉と調味料を入れ、全体にからませ火を止め、器に盛る。

1人分の栄養価

エネルギー	167kcal
たんぱく質	13.2g
脂質	10.6g
食塩相当量	0.5g

1人分の野菜類量 53g



もずく酢のカラフルサラダ

もずく酢(市販味付き2パック)	120g
(1パック60g)	
ミニトマト	8個
きゅうり	(中1本)100g
ホールコーン	40g

- ①もずく酢をボウルに入れる。
- ②ミニトマトは4つ切り、きゅうりは薄い輪切りにする。ホールコーンは熱湯をかけておく。
- ③①に②を入れ混ぜ合わせる。

1人分の栄養価

エネルギー	31kcal
たんぱく質	0.8g
脂質	0.2g
食塩相当量	0.5g

1人分の野菜類量 69g



豆乳コーンスープ

豆乳(無調整)	カップ1
クリームコーン缶	200g
玉ねぎ	120g
干しいたけ	3枚(9g)
卵	1個
うすくちしょうゆ	小さじ2
こしょう	少々

- ①干しいたけは水カップ1につけて戻し、石づきを除いてせん切りにする。(戻し汁はとっておく)玉ねぎは薄切りにする。
- ②卵は割りほぐす。
- ③しいたけの戻し汁と水を合わせてカップ2にし、鍋に入れ、①を入れて中火にかける。
- ④具がしんなりしたら、クリームコーン、豆乳、うすくち醤油を加え、好みでこしょうを振る。
- ⑤ひと煮立ちしたら、卵を流し入れてかき混ぜる。

1人分の栄養価

エネルギー	101kcal
たんぱく質	5.1g
脂質	2.7g
食塩相当量	0.9g

1人分の野菜類量 80g

簡単！美味しい！減塩レシピ

もずく酢のカラフルサラダ

市販のもずく酢（1人分1/2パック）を利用し、野菜を合わせることで、量も増えて減塩につながります！



豚肉のマヨネーズ炒め

マヨネーズを使うことで「こく」を出し、生姜の風味で薄味でも美味しく食べられます。生姜はお好みで調整してください♪



しいたけの戻し汁を使うことで、旨味がでて、簡単に中華スープができます！

豆乳コーンスープ



1人分の栄養価

エネルギー	533kcal(米飯150g入れて)	たんぱく質	22.1g
脂質	13.8g	食塩相当量	1.9g
		野菜類量	202g