

5月ver.

減塩  
管理栄養士が考えたおすすめレシピ

# 豚肉の生姜焼き

## 材料 [2人分]

豚ロース	200g
にら	2本
玉ねぎ	10g
ごま油	小さじ2
水溶き片栗粉	小さじ2(水と1:1)
A [ 減塩しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1と2/3
酒	大さじ1と2/3
砂糖	小さじ1
おろし生姜	小さじ2



1人分383kcal / 塩分0.8g

## つくり方

- ①にらは5mm幅、玉ねぎは粗みじん切りにし、Aとあわせる。
- ②豚肉に①を大さじ1杯分かけ、冷蔵庫で10分程置く。
- ③フライパンにごま油を熱し②を焼き、皿に盛りつける。
- ④残りの①をフライパンに入れて熱し、水溶き片栗粉でとろみをつけ、焼いた肉にかける。



たれにとろみをつけることで、肉に絡めやすくしています。  
また、玉ねぎの甘み・旨味で薄味をカバーしています。