

6月ver.

管理栄養士が考えたおすすめレシピ

減塩

材料

【2人分】

豚ロース肉	…100g
酒	…小さじ1
片栗粉	…大さじ1
揚げ油	…適量
玉ねぎ	…50g
にんじん	…20g
ピーマン	…10g
サラダ油	…大さじ1
A 中華ドレッシング	…大さじ2
砂糖	…大さじ1
ケチャップ	…大さじ1
片栗粉	…小さじ2
水	…小さじ2

酢豚



1人分291kcal / 塩分1.0g



つくり方

- ①豚ロース肉は一口大に切り、酒をまぶす。
- ②野菜は乱切りにし、にんじんは下茹でをする。
- ③①に片栗粉を付け、油で揚げる。
- ④鍋にサラダ油を熱し、玉ねぎを炒める。
- ⑤玉ねぎの色が透き通ったら②の残りの野菜と③を加えて炒め、Aを加えて馴染ませる。
- ⑥水溶き片栗粉でとろみをつける。



中華ドレッシングを使用することで、塩やしょうゆといった塩分の多い調味料を使わなくても、旨味のあるさっぱりとした味付けになります。