

8月ver.

管理栄養士が考えたおすすめレシピ

減塩

お酢でさっぱり！生姜焼き

材料

【2人分】

豚ロース(薄切り)	…200g	〈付け合わせ〉
玉ねぎ	…1/2個(100g)	きゃべつ …適量
しょうゆ	…大さじ2/3	ミニトマト …適量
みりん	…大さじ1	
A 酢	…大さじ1	
しょうが	…1かけ(6g)	
サラダ油	…小さじ2	



1人分346kcal / 塩分1.0g

つくり方

- ①玉ねぎは薄切りに、しょうがはすりおろす。
- ②ボウルにAを入れ、混ぜ合わせる。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、豚ロースと①の玉ねぎを加えて炒める。
- ④焼き色がついたら一度皿にとりだす。
- ⑤フライパンに②を加えて熱し、④を加えてタレを絡ませる。



タレに酢を加えることで酸味が減塩の物足りなさをカバーしてくれます。
タレは表面に絡ませると舌で味を感じやすくなります。