

豚肉のおろしぼん酢 ～上手に減塩レシピ～



キッセイ薬品工業株式会社 ヘルスケア事業部

■材料【1人分】

豚ばら薄切り肉	40g	ごま油	2g
もやし	30g	鶏がらスープの素	0.8g
しめじ	30g	レタス	8g
大根	50g	減塩げんたぼん酢	5g

■作り方

- ①豚ばら肉は4cm幅に切る。もやしはひげを取る。しめじは石づきを取って小房に分ける。
- ②大根はおろして水気を切っておく。
- ③フライパンにごま油を熱し、①を豚ばら肉、もやし、しめじの順に炒め、鶏がらスープの素を加える。
- ④レタスを敷いた器に、③を盛り付け、②をのせ、**減塩げんたぼん酢**をかける。

♪ワンポイントアドバイス

しょうゆの代わりに**減塩げんたぼん酢**を使用することで美味しく減塩ができます。

■使用商品



減塩げんたぼん酢

栄養成分値(1人分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)
196	7.4	16.0	5.2
ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量 (g)
267	368	100	0.6

日本食品標準成分表2010で計算