2024年07月31日作成

豚肉のおろしぽん酢 ～減塩げんたぽん酢を使ったレシピ～

■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	**減塩げんたぽん酢**	5g

■作り方

①豚ばら肉は4cm幅に切る。もやしはひげ根を取る。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の豚ばら肉、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、②をのせ、**減塩げんたぽん酢**をかける。

♪ワンポイントアドバイス

しょうゆのかわりに**減塩げんたぽん酢**を使用することで美味しく減塩ができます。

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)
189	7.5	16.4	5.3
ナトリウム (mg)	**カリウム (mg)**	**リン (mg)**	**食塩相当量 (g)**
267	367	102	0.6

日本食品標準成分表2020年版（八訂）で計算
弊社商品は商品パッケージの栄養成分表示から計算

■使用製品

減塩げんたぽん酢

キッセイ薬品工業株式会社 ヘルスケア事業部 〒399-0711 長野県塩尻市片丘9637番地6
キッセイ 食事サポートサービス 0120-515-260（土・日・祝日を除く 9:00～17:00）