

## すき焼き ～減塩げんたしょうゆを使ったレシピ～



調理時間(目安)  
20分程度

## 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)
245	10.8	12.7	17.8
ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量 (g)
471	308	131	1.2

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

## ■材料【1人分】

牛肩ロース薄切り肉	40g	減塩げんたしょうゆ	15g
しらたき	40g	酒	15g
しいたけ	10g	みりん	15g
長ねぎ	30g	砂糖	3g
春菊	15g	卵	20g
だし汁(かつおだし)	30g		

## ■作り方

- ①牛肩ロース肉は7cm幅に切る。
- ②しらたきは食べやすい長さに切り、下茹でする。しいたけは十字に飾り切りをする。長ねぎは2cm幅の斜め切りにし、春菊は4cm幅に切る。
- ③鍋にだし汁、減塩げんたしょうゆ、酒、みりん、砂糖を入れて火にかけ、②のしらたき、しいたけ、長ねぎを入れて煮る。
- ④火が通ったら、②の春菊、①を加え、火が通るまで煮る。
- ⑤器に④を盛り、溶き卵を添える。

## ！ご注意！

新鮮な卵を使用し、出来上がった後、すぐに召し上がってください。

## ■使用製品



減塩げんたしょうゆは、日本食品標準成分表2015年版(七訂)の「こいくちしょうゆ」と比較して、塩分48%減、カリウム92%減、リン75%減で、たんぱく質は100g当たり3.4gです。

減塩げんたしょうゆ