

# 野菜チャンプルー ～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

## ■材料【1人分】

木綿豆腐	50g	豚ばら薄切り肉	30g
にら	20g	サラダ油	3g
もやし	40g	鶏がらスープの素	0.5g
にんじん	10g	<b>減塩げんたしょうゆ</b>	8g
きくらげ(乾)	1g		

## ■作り方

- ①木綿豆腐はキッチンペーパーに包んで重しをのせて水気を切っておく。
- ②にらは4cm幅に切る。もやしはひげ根を取る。にんじんは4cm長さの短冊切りにする。  
きくらげは水で戻して適当な大きさに切る。
- ③豚ばら肉は4cm幅に切る。
- ④フライパンにサラダ油を熱し、③を炒め、火が通ったら①を崩しながら炒め、②を加えて炒める。
- ⑤④に鶏がらスープの素、**減塩げんたしょうゆ**を加え、味を調える。

## ♪ワンポイントアドバイス

豆腐の水気を切っておくことで、料理が水っぽくなったり、味が薄くなったりするのを防ぐことができます。

## ■使用製品



減塩げんたしょうゆ



**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。

## 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)
<b>197</b>	<b>9.3</b>	<b>16.2</b>	<b>5.8</b>
ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量 (g)
<b>333</b>	<b>300</b>	<b>108</b>	<b>0.8</b>

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