

～味付けの調味料は2つだけ～

豚肉とニラの塩麴炒め

食塩量
0.9g



材料(2人分)

豚もも肉	120g
ニラ	80g
もやし	80g
ごま油	6g (小さじ2)

合わせ調味料

すりおろししょうが	10g
塩麴	15g (大さじ1)

下準備



- ・豚もも肉は3cm幅に切る。
- ・ニラは5cmの長さに切る。
- ・すりおろししょうがと塩麴は混ぜ合わせておく



ニラや豚肉は
キッチンばさみで
カットでもOK!

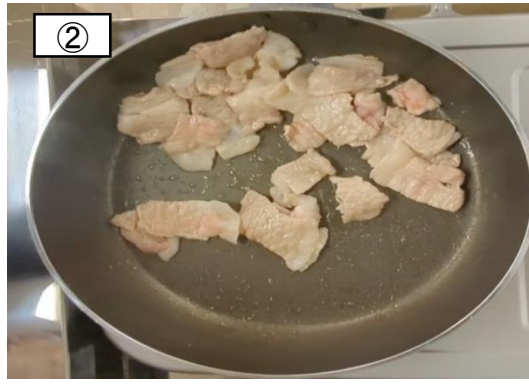
他の減塩レシピをご覧になりたい方は、
右記のQRコード[今日からはじめよう! 減塩生活]を読み込んでください。



作り方



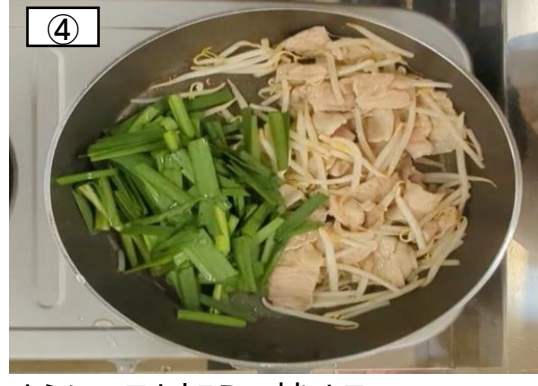
① フライパンにごま油を中火で熱する。



② 豚肉を炒める。



③ 豚肉の色が変わったら、もやしを加えて炒める。



④ さらにニラを加えて炒める。



⑤ 合わせ調味料をいれてサッと炒めたら皿に盛り付ける。

旬の食材を取り入れて♪

春…キャベツ、玉ねぎ

夏…ニラ、さやいんげん

秋…舞茸、しめじ

冬…小松菜、ほうれん草、白菜

●● 減塩のコツ ●●

- ・しょうが、ごま油の風味
- ・塩麴の味わい

●● いろいろアレンジ ●●

- ・豚もも肉を鶏ムネ肉に変えると脂質オフ
- ・調味料のしょうがをにんにく+コショウに変えるとスパイシー！

豚肉とニラの塩麴炒め（1人分）

- ・食塩量 **0.9g**
- ・エネルギー量 192kcal
- ・野菜量 85g

※塩麴は商品により食塩量が異なります。お使いになる塩麴の栄養成分表示をご確認ください。
今回の塩麴の食塩量は大きじ1杯あたり1.4gです。