

おいしい減塩レシピ♪

令和2年5月【No.1】

須坂市健康づくり課

毎月17日は

減塩の日

ひき肉ともやしのカレー炒め

【材料（2人分）】

豚ひき肉・・・100g

もやし・・・1袋

ニラ・・・1束

A { カレー粉・・・小さじ1/2
砂糖・・・小さじ1
しょうゆ・・・小さじ1/2

塩・・・3本の指でひとつまみ

【作り方】

- 1、もやしは洗い、キッチンペーパーで水気をふいて塩をからめる。
- 2、ニラは3センチ位の長さに切る。
- 3、フライパンを中火にかけ、ひき肉を炒めて余分な油はふき取る。
- 4、もやしとニラを加えて炒め合わせ、Aを加えさらに炒める。

【1人分栄養成分】エネルギー144kcal たんぱく質 12.0g 脂質 7.9g 炭水化物 6.6g 塩分 0.8g

◆減塩レシピのワンポイント◆

「香辛料」は減塩には欠かすことができないおすすめ調味料です。特に「カレー粉」は量を多く入れるとしっかりカレー味に。量を少量（耳かき1杯位）を入れるとカレー味はせずほんのりスパイシーな味に。使う量を調整しておいしい減塩に取り組んでみませんか。