

おいしい減塩レシピ♪

～1人分が塩分1g以下で作れるレシピ～

2021年6月【No.13】

須坂市健康づくり課

毎月17日は
減塩の日

【凍り豆腐の肉巻き】

【材料（4人分）】

凍り豆腐（1/6カット）・・・12個

豚ロース肉・・・160g

A { だし汁・・・150ml
しょうが・・・大さじ1

片栗粉・・・大さじ1

しょうゆ・・・小さじ1

B { 水・・・100ml

トマトケチャップ・・・大さじ1

酢・・・小さじ2

【作り方】

1. Aに、凍り豆腐を入れて戻す。Bは混ぜておく。
2. 凍り豆腐が完全に戻ったらひと煮立ちさせて、冷めたら軽くしぼる。
3. 豚肉を2に巻き付ける。
4. 熱したフライパンで、肉に火が通るまで両面に焼き色をつける。
5. 1のBを加え、全体にからめるように煮詰める。

1日の塩分の目標量 男性7.5g女性6.5g

【1人分栄養成分】エネルギー127kcal たんぱく質12.2g 脂質5.9g 炭水化物5.3g 塩分0.5g

◆減塩レシピのワンポイント◆

下味にしょうがを染み込ませることなどの「ちょっとした手間」を加えることで、風味を感じる減塩レシピになります♪