



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～

2022年11月[No.28]

須坂市健康づくり課

毎月17日は
減塩の日

【豚肉のりんごソースソテー】

【材料（1人分）】

豚ロース肉・・・2枚
薄力粉・・・大さじ1
りんご・・・40g
トマトケチャップ・・・小さじ2
中濃ソース・・・小さじ1
油・・・適量
乾燥パセリ・・・お好みで

【作り方】

1. りんごをすりおろして、トマトケチャップと中濃ソースと混ぜ合わせる。
2. 豚ロース肉に薄力粉をまぶす。
3. フライパンで油を熱し、豚ロース肉を両面焼く。
4. 焼き色がついてきたら、1のりんごソースを入れて全体にソースが絡むように炒める。

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313kcal たんぱく質20.5g 脂質15.7g炭水化物24.9g 食塩相当量0.8g

◆減塩レシピのワンポイント◆

ケチャップは調味料の中でも比較的塩分が少ない調味料です。すりおろしりんごとソースにすることで、自然な甘味とうまみのあるソースになります。豚肉は、薄力粉をまぶして焼くことでソースが絡みやすくしっかりとした味を感じられます。