

ごま油の香りと 中華味で減塩

1人分栄養量

食塩相当量 **1.2g**

エネルギー 666kcal
たんぱく質 24.4g
脂質 16.9g
炭水化物 100.7g

ごはん[1人分] 180g(300kcal)

※主食の量は、適正体重等を考慮して自分
にあった量を食べましょう。



中華炒め

材料 [2人分]

キャベツ	120g	3枚
豚ロース肉(薄切り)	80g	
イカ	60g	
人参	20g	長さ2cm
生椎茸	2枚	
ピーマン	20g	1個
酒	小さじ1	
しょうゆ	小さじ1	
オイスターソース	小さじ1	
こしょう	少々	
サラダ油	小さじ2	
片栗粉	小さじ2	
水	小さじ2	
ごま油	小さじ1/2	

作り方

- 1 豚ロース肉、イカは食べやすい大きさに切る。
- 2 キャベツはざく切りにする。人参は短冊切りにする。生椎茸は薄切りにする。ピーマンは1cm幅の細切りにする。
- 3 Aを混ぜ合わせておく。
- 4 フライパンにサラダ油を熱し、①の豚ロース肉を入れ1～2分炒め、イカを炒める。キャベツ、人参、生椎茸、ピーマン、Aを加えて炒め、こしょうで味を調える。水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、仕上げにごま油をかける。

減塩の
コツ

★ごま油の香り、オイスターソースのうま味を生かしておいしく減塩!

きゅうりと豆もやしの塩こうじ和え

材料 [2人分]

きゅうり	60g	1/2本
豆もやし(または豆苗)	100g	1/2袋
塩こうじ	小さじ1	
砂糖	小さじ1/3	
ごま油	小さじ1	
酢	小さじ1	
糸削りかつお節	少々	

作り方

- 1 きゅうりは縦半分に切り、7~8mm幅の薄切りにする。
- 2 豆もやしは茹でてザルにとり、水気を絞る。
- 3 ①、②をAで和える。
- 4 ③を器に盛り、糸削りかつお節をふる。

減塩のコツ

★ごま油の香りと塩こうじのうま味を生かして
おいしく減塩

茹でとうもろこし

材料 [2人分]

とうもろこし	1本(可食部60g)
--------	------------

作り方

- 1 とうもろこしを茹でる。
- 2 好みの大きさに切って器に盛り付ける。

減塩のコツ

★手間をかけなくてもそのままおいしい野菜を
献立に取り入れることで、無理なく減塩

調理のポイント

ひと手間かけて焼いてもおいしい!