

栄養士がおすすめする今日のレシピ！

8月3日に開催された、当院の夏祭り♪

管理栄養士は健康フェスタを担当するのですが、そのうちの一つ、栄養士ブースの今年のテーマは「減塩食」

減塩調味料のサンプル配布とともに、美味しい減塩レシピの提示もさせていただきました☆
そのレシピを2つご紹介いたします!!!

①豚バラと玉ねぎのポン酢炒め



塩分
0.4g



材料(1人分)

豚バラ肉(薄切り) 75g 玉ねぎ 1/4個
 サラダ油 小さじ1 黒こしょう 適量
 レタス 1~2枚 ミニトマト 2個
 ねぎ 1/2本 塩 1つまみ
 酒 小さじ1/2

減塩だしわりポン酢 1袋

0.9g塩分カット

作り方

- 1、豚バラ肉は食べやすい大きさに切って酒をかける。たまねぎはくし形切り、ねぎは斜め切りにする。
- 2、フライパンに油を熱し、豚肉を焼いて塩を入れる。火が通ったらたまねぎ・ねぎを加える。
- 3、全体に火が通ったら、ポン酢を回し入れ、サッと混ぜ合わせたら火を止めて余熱で炒め合わせる。
レタスミニトマトを添え付けてお皿に盛り、黒こしょうを加える。

②牛肉と生姜のおにぎり



塩分
0.5g



材料(1人分)

ご飯 120g 牛もも肉(薄切り) 30g
 ごぼう 30g 生姜 10g
 ゴマ 小さじ1/2 大葉 2枚
 (A) しょうが 小さじ1/4

0.7g塩分カット 1

だしわり醤油 1袋

作り方

- 1、ごぼうはささがき、生姜はせん切りにする。
- 2、牛肉は3cmに切り、油をひいたフライパンで炒めたら1を加え(A)で下味をつける。
- 3、2とゴマとご飯を混ぜ合わせる。
- 4、おにぎりをつくり、大葉を添える。

管理栄養士 後藤智恵