

簡単！減塩・野菜レシピ



◇豚肉とキャベツのレンジ蒸し

材料（2人分）

豚ロース薄切り肉	…120g
キャベツ	…2枚（120g）
もやし	…1/3袋（80g）
A	味付ポン酢 …大さじ1
	マヨネーズ …小さじ2
	すりごま（白）…小さじ2
	砂糖 …小さじ1
	ラー油 …お好みで
	水 …小さじ2

＝作り方＝

- ① キャベツはせん切りにする。もやしはさっと洗う。
- ② 耐熱皿にもやし、キャベツ順にのせ、その上に豚肉を重ねないようにのせる。ふんわりラップをし、電子レンジ（600W）で6分加熱する（肉にしっかり火を通す）。
 ※お肉が重なる場合は、加熱後すぐにお肉を箸でほぐします。
- ③ Aのたれにつけて食べる。

1人分の栄養価（推定値）（エネルギー199kcal たんぱく質13.0g 脂質13.1g 塩分0.7g）

☞ここがポイント：かけるではなく「つける」で減塩

つけることで味をしっかり感じられ、かけるよりも少量の調味料で満足感がえられます。

- ☞電子レンジがない時はフライパンにもやし、キャベツ、豚肉の順にのせ、酒を少量入れて蓋をして蒸し焼きにします。キャベツは市販のカット野菜を利用するともっと簡単にできます。

～味付きポン酢を使った簡単たれ～

🍷ピリ辛ポン酢（材料2人分）

味付ポン酢	大さじ1と1/2
水	大さじ1～1と1/2
炒りごま	小さじ1/2
ごま油	小さじ1/4
ラー油	お好みで

🍷ピリ辛ごまだれ（材料2人分）

味付ポン酢	大さじ1
マヨネーズ	小さじ2
すりごま	小さじ2
砂糖	小さじ1
水	小さじ2
ラー油	お好みで

◇豚しゃぶの野菜添え

材料（4人分）

豚ロース薄切り肉	…250g
しょう油	…小さじ2
こしょう	…少々
きゅうり	…1本
赤パプリカ	…1/4個
玉ねぎ	…1/4個
青じそ	…4枚
大根	…100g
梅干し（種を除いて）	…6g
酢	…小さじ2
塩	…小さじ1/2弱

＝作り方＝

- ① きゅうり、玉ねぎ、パプリカ、青じそはせん切りにする。玉ねぎと青じそは水にさらして、ざるにあけて水気を切る。
- ② 熱湯に豚肉を数枚ずつ入れてゆで、冷水にとって水気を切り、しょう油、こしょうをふる。
- ③ 大根をおろして水分を軽く切り、刻んだ梅干し、酢、塩を加えて和風だれを作る。
- ④ 器に豚肉を並べ、①の野菜をのせ、③のたれをかける。

1人分の栄養価（推定値）（エネルギー151kcal たんぱく質 14.5g 脂質 7.7g 塩分 1.4g）

◇鶏肉のさっぱりおろし焼き

材料（4人分）

鶏もも肉（皮なし）	…280g	
大根	…200g	
長ねぎ	…40g	
しょうが	…1かけ	
A	しょう油	…大さじ1と1/2
	みりん	…大さじ1
	酒	…大さじ1
	レモン汁	…小さじ2
	こしょう	…少々
白ごま	…小さじ2	
油	…小さじ2	

＝作り方＝

- ① 大根としょうがは皮をむき、おろす。ねぎはみじん切りにする。
- ② ①とAを混ぜてタレを作る。
- ③ 鶏肉は一口大の大きさに切る。
- ④ フライパンに油を入れて熱し、鶏肉を焼く。表面が白くなったら、②を加えて蒸し焼きにする。

1人分の栄養価（推定値）（エネルギー141kcal たんぱく質 14.3g 脂質 5.6g 塩分 1.1g）