



健康が
気になる方へ

減塩レシピ



1人分
エネルギー
445
kcal

1人分
食塩相当量
0.5g

※写真イメージです

レモンと生姜が引き出す、さつまいものおいしさ

さつまいもと豚肉の レモンジンジャー煮

さつまいもはカリウムが豊富に含まれており、余分なナトリウムを体外に排出する働きがあります。レモンに含まれるクエン酸は、豚肉のビタミンB1と一緒に摂ることで疲労回復スピードを高め、さつまいもや豚肉に含まれるミネラルの吸収率も高めてくれます。

※日本食品標準成分表 2021年版(8訂)の栄養成分値を参考

材料(2人分)

さつまいも	250g	水	100ml
豚バラ肉(薄切り)	120g	酒	大さじ2
生姜	1片	みりん	大さじ1
		砂糖	小さじ1
		レモン(スライス)	4~5枚
		シナモンパウダー	少々
		長ねぎ(小口切り)	5g

- 1 豚肉は一口大に切り、生姜は千切りにします。
さつまいもは皮ごと1.5cm幅の輪切りにし、
水に5分ほどさらしてアクを抜き、水気を切ります。
- 2 鍋を中火で熱し、1の豚肉と生姜を炒めます。肉の色が
変わったら、1のさつまいもを加えて軽く炒め合わせます。
- 3 Aを加えて落とし蓋をし、弱火で12~15分ほど、
さつまいもが柔らかくなるまで煮込みます。
- 4 煮汁が少し残るくらいまで煮詰まったら火を止め、お好みで
シナモンパウダーをふって、全体を優しく混ぜ合わせます。
皿に盛りつけ、長ねぎを添えます。



ココがPOINT!

仕上げのシナモンのスパイス香りが、満足感を一気に高めてくれます。
シナモンの他にも、五香粉やブラックペッパーでも代用ができます。