



ヘルシー
メニュー
Healthy menu

健康が
気になる方へ

減塩レシピ



レシピ考案

デザイナーフーズ株式会社
代表取締役社長

管理栄養士

市野真理子先生



写真他イメージです

1人分
エネルギー

394
kcal

1人分
食塩相当量

0.5g

スパイスの刺激で減塩

スパイシー肉そぼろのレタス包み

カレー粉に含まれるスパイスの香りや刺激で、薄味でも物足りなさを感じることなく美味しくお召し上がりいただけます。
レタスに含まれるカリウムは、体内の余分なナトリウムの排出を助けてくれます。

材料(3人分)

豚ひき肉……………200g	にんにく……………1片
レタス……………1/2玉	ごま油……………大さじ1
玉ねぎ……………1/4個	酒……………大さじ1
赤パプリカ……………1/4個	オイスターソース…小さじ2
生姜……………1片	カレー粉……………小さじ1

- レタスは洗って水分をしっかりと切ります。
玉ねぎとパプリカ、生姜、にんにくはみじん切りにします。
- フライパンにごま油と生姜、にんにくを入れて熱し、
香りが立ってきたら玉ねぎを加えて炒めます。
- ひき肉とパプリカを加え、肉の色が変わるまでしっかりと
炒め合わせます。
- カレー粉を入れて香りを立たせてから、
酒とオイスターソースを加えてさっと混ぜます。
- レタスに4を包んでお召し上がりください。



ココがPOINT!

砕いたピーナッツやカシューナッツをトッピングしても美味しいいただけます。

※日本食品標準成分表 2021年版(8訂)の栄養成分値を参考