



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



1人分
エネルギー
306 kcal

1人分
食塩相当量
0.9g

※写真はイメージです

マヨネーズで減塩！

生姜焼き

マヨネーズを使用することで、コクが加わり、さらに全体に調味液が絡まりやすくなるので減塩に繋がります。また、千切りキャベツに大葉を混ぜることで、すっきりとした香りが広がり、ソースを使用することなくお召し上がりいただけます。
豚肉のビタミンB1と生姜のジンゲロールで春バテ予防にもおススメの一品です。

※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)

豚ロース肉	4枚(150g)	キャベツ	30g
マヨネーズ	大さじ1	大葉	5枚
酒	大さじ1	ミニトマト	4個
醤油	大さじ1/2	ごま油	大さじ1
おろし生姜	大さじ1/2		

- 1 ポリ袋にAを入れてよく混ぜ合わせます。
そこに豚肉を入れて揉みこみ、5分ほど置きます。
- 2 キャベツと大葉は千切りにして混ぜ合わせます。
ミニトマトはヘタを取り除きます。
- 3 フライパンにごま油を入れて熱し、**1**をこんがり焼き目がつくまで両面焼きます。
- 4 皿に**2**の野菜と**3**の生姜焼きを盛り付けます。

ココがPOINT!

ポリ袋を使用すると揉みこみやすく、洗い物を減らすことができます。