



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



※写真はイメージです

1人分  
エネルギー  
399 kcal

1人分  
食塩相当量  
0.9g

ごまのコクと生姜の香りで、満足感のある減塩夏メニューです！

## 豚しゃぶとレタスの ねりごま生姜だれ

ごまはコクや旨みが強いため、減塩する際にぜひ取り入れていただきたい食材の1つです。今回はねりごまを使用しましたが、他の料理でも、醤油をかける際などに量を少し減らし、代わりにすりごまを振りかけることでコクが増し、美味しく減塩できます。ごまには食物繊維やビタミンEなど、体に嬉しい栄養素も多く含まれているので、毎日少しずつ摂取できるとよいでしょう。

※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)

|                |             |            |          |
|----------------|-------------|------------|----------|
| 豚肉(しゃぶしゃぶ用) …… | 160g        | 生姜 ……      | 1片       |
| レタス ……         | 4枚(120g)    | ねりごま(白) …… | 大さじ2     |
| A 酒 ……         | 大さじ1        | 酢 ……       | 大さじ1と1/2 |
| 塩、こしょう ……      | 少々          | B 砂糖 ……    | 大さじ1     |
| トマト ……         | 1個          | 醤油 ……      | 小さじ1     |
| かいわれ大根 ……      | 1/4パック(10g) | ごま油 ……     | 大さじ1/2   |

- 1 トマトは1cm幅の半月切りにし、皿に並べるようにして盛りつけます。
- 2 かいわれ大根は根元を切り落とし、半分の長さに切ります。
- 3 生姜はみじん切りにします。
- 4 レタスは食べやすい大きさに手でちぎり、フライパンに敷き詰めます。その上に豚肉を重ならないようにのせ、Aを振りかけて蓋をし、弱めの中火にかけます。
- 5 豚肉に火が通ったら、しっかりとほぐしてBの皿に盛ります。
- 6 ボウルにBとCを入れて混ぜ合わせ、Dにかけます。  
最後にEのかいわれ大根のをのせます。

### ココがPOINT!

豚肉は火を通しすぎると固くなりやすいため、火加減を弱めにして火を通すとよいでしょう。