



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



写真提供イメージです

1人分  
エネルギー  
386 kcal

1人分  
食塩相当量  
1.5g

塩麴で柔らかく&美味しく減塩♪

## 豚肉とさつまいもの塩麴炒め

塩麴は米麴、塩、水を混ぜて発酵させた日本の伝統的な万能調味料です。  
塩のみの場合と比べて、麴の旨味や甘味が含まれているので味に奥行きが出て、  
同じ塩分量でも満足度の高い味わいに仕上がります。  
さつまいもの甘味やいんげんの旨味とともにお楽しみください。

※日本食品標準成分表 2021年版(18訂)の栄養成分値を参考

### 材料(2人分)

豚ロース肉(薄切り)……………150g	いんげん……………20g
塩麴……………大さじ1	ごま油……………大さじ1
さつまいも……………200g	

- 1 豚肉は一口大に切り、塩麴と混ぜ合わせて10分ほど置きます。
- 2 さつまいもは半月切り、いんげんは3cm長さに切り、それぞれ火が通るまで茹でます。
- 3 フライパンにごま油を入れて熱し、1を炒めます。火が通ったら2を加え、全体を炒め合わせます。

### ココがPOINT!

豚肉は塩麴を混ぜて少し時間を置くことで、柔らかく仕上がります。