



健康が
気になる方へ

減塩レシピ



1人分
エネルギー
195 kcal

1人分
食塩相当量
0.7g

写真イメージです

さっと作れる時短減塩メニュー

豚肉とほうれん草のからし酢味噌和え

からし等の香辛料は塩分量が少ないながらも香り高いため、上手に取り入れることで満足感のある減塩メニューに仕上がります。
今回はほうれん草とたんぱく質を補える豚肉を合わせましたが、野菜単品で同様にからし酢味噌で和えるのもオススメです。

※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)

ほうれん草	1/2束(100g)	白味噌	大さじ1
豚肉(しゃぶしゃぶ用)	120g	酢	大さじ1/2
		砂糖	小さじ1
		ねりからし	小さじ1/2
		いりごま(白)	小さじ1

- ほうれん草は根元をよく洗い、沸騰したお湯(分量外)に根元から入れて15~20秒ほど茹で、ほうれん草のみを取り出します。
粗熱が取れたら水気を切り、4cm幅に切ります。
- 1のお湯を再び沸騰させて豚肉を加え、火が通ったらザルにあげます。
粗熱が取れたら水分をよく切ります。
- ボウルにAを合わせ、1と2を加えて混ぜ合わせます。
- 皿に盛り、いりごまをちらします。



ココがPOINT!

ほうれん草は余熱で火を通すことで、食感と味わいがよく仕上がります。