



健康が
気になる方へ

減塩レシピ



※写真はイメージです

1人分
エネルギー
485
kcal

1人分
食塩相当量
1.1g

そばろを使用したチャーハンで減塩

豚肉とレタスの チャーハン

豚ひき肉にはビタミンB1が含まれているため、夏のお疲れにおススメの食材です。
生姜は身体を温める作用があることから、冷房で冷えた体におススメです。また、
ひき肉を使用してそばろにすることで、ごはん全体にまんべんなく味がいきなり、
塩分の摂りすぎを防ぐことができます。

※日本食品標準成分表 2021年版(11訂)の栄養成分値を参考

材料(2人分)

豚ひき肉	150g	ごはん	300g
レタス	80g	オイスターソース	大さじ1
卵	1個	ブラックペッパー	少々
生姜	1/2片	ごま油	大さじ1と1/2

- 1 レタスは5mm幅の千切り、生姜はみじん切りにします。
- 2 卵を割りほぐします。
フライパンにごま油(大さじ1)を入れて熱し、卵を流し入れます。
半熟ぐらいに火が通ったら、一旦取り出します。
- 3 2のフライパンにごま油(大さじ1/2)を入れ、
1の生姜と豚ひき肉を入れて炒めます。
豚ひき肉に火が通ったら、オイスターソースを加えてさっと炒めます。
- 4 ごはんとレタス、2を入れて全体を混ぜ合わせ、
最後にブラックペッパーをふります。

ココがPOINT!

卵は半熟ぐらいで一旦取り出すと、火が入りすぎず、
フライパンにも焦げつきにくくなります。