

カラダにいいこと始めよう「いいら！減塩」おいしいレシピ

182kcal
食塩 0.4g

トマト肉じゃが



材料 2人分

調理時間 約15分

じゃがいも	...	1個(150g)
玉ねぎ	...	1/2個(100g)
豚薄切り肉	...	75g
サラダ油	...	大さじ1/2
水	...	1/2カップ
カットトマト	...	1/2缶(200g)
砂糖	...	小さじ1
しょうゆ	...	小さじ2

作り方

1. じゃがいもは皮をむき一口大に切り(新じゃがは皮むき不要)、玉ねぎはくし切り、豚肉は5cm幅に切る。
2. 鍋に油を熱し、玉ねぎ、じゃがいも、肉の順に炒め、水とカットトマトを加える。
3. 煮立ったら弱火にし、蓋をのせ、約10分煮込み、砂糖、しょうゆを加える。
蓋を取り、強火にして混ぜながら5分煮詰め、お皿に盛って出来上がり。

管理栄養士おすすめポイント

- 【新じゃが】旬や新鮮な食材で素材の味わいを活かす
- 【トマト】うま味、カリウムが豊富でカロテノイドも摂取できる



浜松市

協力:浜松ウエルネス推進協議会



浜松市医師会 PRESENTS
減塩・低カロリープロジェクト

カラダにいいこと始めよう「いいら！減塩」おいしいレシピ

103kcal
食塩 1.3g

春野菜のコールスロー



材料 2人分

調理時間 約15分

キャベツ	...	2枚(100g)
にんじん	...	1/4本(40g)
新たまねぎ	...	小1/4個(40g)
塩	...	小さじ1/3(2g)
コーン(缶詰)	...	20g
【A】		
マヨネーズ	...	大さじ1と1/2
酢	...	大さじ1/2
砂糖	...	大さじ1/2
こしょう	...	少々

作り方

1. キャベツは千切り、にんじん、新玉ねぎはみじん切りにして、ボウルに入れ塩をふって揉みこむ。
2. 5分ほど置いたら、しっかりと水気を絞る。
3. 2に汁気を切ったコーンと【A】を加え混ぜ合わせる。

管理栄養士おすすめポイント

- 【マヨネーズ】調味料の中で食塩が少ないコクがあるので満足感を得られる
- 【酢】酸味は塩味を感じやすくするため減塩におすすめ



浜松市

協力:浜松ウエルネス推進協議会



浜松市医師会 PRESENTS
減塩・低カロリープロジェクト