

【減塩レシピ】

豚肉の生姜焼き とま玉ソース

Ginger-fried Pork with Tomato and Onion Sauce



材料

- ・豚ロース肉・・・400g
- ★しょうゆ・・・大さじ1
- ★生姜の擦りおろし・・・大さじ2
- ★黒酢・・・大さじ1
- ・たまねぎ・・・1/2個
- ・トマト缶（カット）・・・200g
- ・はちみつ・・・少々
- ・鶏ガラスープの素・・・小さじ1



作り方

1. ビニール袋に★の調味料、豚ロース肉を入れ10分程おく（10分以上おいてもOK）
 2. 1.をフライパンに少量のオリーブオイルを敷き両面焼く
 3. （ソース作り）フライパンにオリーブオイル大さじ1を熱し、玉ねぎを炒める。続いてトマト缶、はちみつ、鶏ガラスープを入れ更に炒める
 4. 焼いた肉の上にたっぷり、とま玉ソースをのせる
- つけあわせにブロッコリーのスーパースプラウトや彩り綺麗なピクルスを添えると更に食欲増進しますね。 エネルギー230kcal、食塩相当量0.6g



はままつ食de元気応援店 ピクルス工房りんごの杜

日本野菜ソムリエ協会認定野菜ソムリエプロ 長屋智子

【減塩レシピ】

里芋とビーツのリースサラダ

材料 (4人分)

里芋小 (冷凍)	6個 (400g)
ビーツ (冷凍)	20g
ツナ (缶詰)	50g
マヨネーズ	15g
きび砂糖	3g
クリームチーズ	1個 (18g)
塩、胡椒	少々

作り方

1. 里芋 (冷凍) は電子レンジで3分~5分程度加熱し皮を剥いてマッシュする
2. その他の材料を全て混ぜ、大皿にドーナツ型に乗せる
3. スプラウトやピクルスを飾る



エネルギー145kcal、食塩相当量0.7g

はままつ食de元気応援店 ピクルス工房りんごの杜
日本野菜ソムリエ協会認定野菜ソムリエプロ 長屋智子