

わここの 減塩✕減糖レシピ



9月

豚肉と秋野菜のフライパン蒸し

主菜の
レシピ

からだうれしい



食物繊維や、「ヤラピン」という整腸作用がある成分は、さつまいもの皮の近くにあります。皮ごと食べることで、さつまいもの栄養を無駄なく摂ることができます。

【1人分あたり】

エネルギー：362kcal

たんぱく質：13.9g

脂 質：15.0g

糖 質：41.8g

食塩相当量：1.0g



材料：2人分

豚こま肉・・・・・・・・・・160g

れんこん・・・・・・・・・・150g

さつまいも・小1本（約150g）

A { みそ・・・・・・・・・・大さじ1/3
酒・・・・・・・・・・大さじ1/3
はちみつ・・・・・・・・・・大さじ1/3
しょうゆ・・・・・・・・・・大さじ1/3
片栗粉・・・・・・・・・・大さじ1/3
水・・・・・・・・・・大さじ1

この料理は野菜約150g/人です。
健康に良いとされている副菜量（小鉢2杯分）をとることができます。
★小鉢は2皿/食とりましょう！

【作り方】

- ① れんこん、さつまいもは、それぞれ皮つきのまま5mmの厚さに輪切り（大きければ半月切り）にし、れんこんとさつまいもは水にさらして、水気を拭いておく。
- ② 豚こま肉は、食べやすい大きさに切る。
- ③ 大きめのボウルにAの調味料をすべて入れよく混ぜ、②の肉を入れて揉みこむ。
- ④ フライパンに①、③の肉を交互に重ねて並べ入れる。肉を揉みこんで残ったたれに水を加えて混ぜ、上から回しかける。蓋をして弱めの中火で約12分蒸し焼きにする。火を止め、そのまま5分ほどおいて味をしみ込ませる。

メモ

●レシピのワンポイント

加熱に弱いといわれるビタミンCですが、さつまいもやれんこんのでんぷんは、ビタミンCを守る働きがあるため、加熱してもビタミンCが多く残ります。

●れんこんの栄養

れんこんに多く含まれるカリウムは、ナトリウムを排出する働きがあり、高血圧予防に効果が期待できます。



食育認定商品の
ご案内



減塩みそや減塩しょうゆ

などの減塩商品使うことで、
塩分摂取量をさらに減らすことができます。

減塩商品を活用して
楽しみながら減塩料理をしましょう！