

わここの「食育」

おいしい、ヘルシー からだうれしい♪

減塩・減糖レシピ

この料理は野菜
約 200g/人です。
健康に良いとされている
副菜量 (小鉢 2 杯分)
がとれます。



※副菜は 2 皿/食とりましょう。
※主菜は 1 皿/食とりましょう。

洋風肉じゃが

新じゃが、新玉ねぎは柔らかく甘みがあるのが特徴！



【1人分あたり】

エネルギー：281kcal
たんぱく質：13.6g
脂 質：8.3g
糖 質：35.0g
食塩相当量：1.0g

◎材料：(2人分)

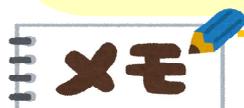
じゃがいも 2 個
玉ねぎ 1/2 個
豚もも薄切り肉 100g
油 大さじ 1/2
水 1/2 カップ
砂糖 大さじ 1
しょうゆ 大さじ 1/2
ケチャップ 大さじ 1



◀食育認定マークがついている商品
(例：減塩しょうゆ・減塩ケチャップ)
を使うとより『おいしく減塩』できます。
わここの食育推進店で見つけてね！

◎作り方

- ① ジャガイモは皮をむき一口大に、玉ねぎは皮をむきくし切りに、豚肉は 5~6cm に切る。
- ② フライパンに油を熱し、玉ねぎ→じゃがいも→豚肉の順に炒め、水を加える。
- ③ 沸騰したらアクを取り、砂糖→しょうゆ→ケチャップの順に加え、ふたをして弱火で煮込む。
- ④ ジャガイモに火が通ったらふたを取り、強火で煮つめる。



★ケチャップの塩分はしょうゆの約 1/6！！
定番の肉じゃがを洋風にアレンジするだけでおいしく減塩できます

～塩分量～
しょうゆ大さじ 1 杯 = 塩分 3g
ケチャップ大さじ 1 杯 = 塩分 0.5g

