

適しお



# でき 適しおレシピ

長ネギやしょうが、オイスターソースで  
香りや旨味を加えると、  
塩分を抑えることができるよ!



## 主菜 豚肉とネギの炒め物

### 〈材料(2人分)〉

豚ロース薄切り肉(脂身なし)…120g 玉ねぎ…1/4個(50g)  
 長ネギ…1/2本(50g) 赤パプリカ…1/6個(20g)  
 生姜(すりおろし)…小さじ1/2 サラダ油…小さじ1(4g) 塩…1g  
 A 砂糖…2g 醤油…5g 酒…2.5g  
 オイスターソース…小さじ1 こしょう…少々

### 〈作り方〉

- 1 豚肉はひと口大に切る。長ネギは斜め切り、玉ねぎとパプリカは細切りにする。
- 2 フライパンにサラダ油と生姜を入れて、中火で香りが立ったら肉を入れて塩を振って焼く。
- 3 肉の色が変わったら野菜を加えて炒め、混ぜ合わせたAを加えてさっとからめる。

※肉の種類や野菜の種類を変えてもOK!



調理時間 20分

エネルギー 179kcal 食塩相当量 1.25g

レシピ提供/福島市食育推進委員会委員 福島市食生活改善推進員協議会 会員

※「適しお」とは、福島市が推進している「健都ふくしま創造事業」の食環境整備における減塩の取り組みを進めるためのキャッチフレーズです。

福島市食育推進委員会・福島市