



お手軽に 主食

使用した
減塩食品は、
これ!



ちよい豚丼 (1人分)



1人分 栄養成分

エネルギー	297Kcal
たんぱく質	13.1g
食塩相当量	0.87g

材料

・ ご飯	100g	白すりごま	小さじ1/2
・ 豚肩ロース	50g	減塩みそ	小さじ1
・ にんにく	1片	(20%カット)	
・ サラダ油	小さじ1/4	減塩しょうゆ	小さじ1
・ レタス	15g	(食塩分40%カット)	
・ にんじん	10g	酒	小さじ1

作り方

- ① フライパンにサラダ油を熱し、にんにくのみじん切りを入れる。香りがでたら豚肉を広げて両面を焼く。
- ② 合わせ調味料を混ぜ、焼いた肉の上にスプーンでかけながら味をからめる。
- ③ 器にごはんを入れ上に②をのせる。ちぎったレタスとピーラーでうすく削いだにんじんを添える。

