

豚肉の生姜焼き

(253kcal ・ たんぱく質10.8g ・ 塩分 0.8g / 1人分)



【材料 / 2人分】

	豚肩ロース肉(スライス)	120g
	片栗粉	小さじ2
A	酒・みりん・醤油	各小さじ2
	生姜汁	小さじ1
	基本のだし汁(※)	大さじ2
	ごま油	小さじ2
	サラダ菜	1枚
	ミニトマト	1個

【作り方】

- ① 豚肉に、片栗粉をまんべんなくつける。
- ② フライパンに、ごま油を熱し豚肉を両面とも焼き色がつくまで中火で焼く。
- ③ 別のフライパンに、Aの調味料を入れ沸騰させて②で焼いた肉を加えて、からめる。
- ④ サラダ菜は洗い適度な大きさに切る。
- ⑤ ミニトマトは半分に切り、③④と一緒に皿に盛りつける。

(※) 基本のだし汁の作り方

- ① 昆布は乾いた布巾で表面を軽く拭く。
- ② 鍋に水と昆布を入れ弱火にかける。
- ③ 沸騰直前に昆布を取り出す。
- ④ ③が煮立ったら削り節を一度に加える。
- ⑤ 削り節を箸でしずめ火を止める。
- ⑥ ざるなどで削り節を濾すと、基本のだし汁のできあがり。

レシピのポイント

肉に片栗粉をまぶすことで表面についた粉が調味料を吸い、味がからみ少量でもしっかり味がつきます。

減塩ライフはじめませんか？

☆塩分取りすぎるとどうなる？

血液中の塩分濃度を下げるために、水分が移動し血液の流れる量が増えます。これにより血管の壁に高い圧力がかかることを高血圧といいます。この状態が続くと、「動脈硬化」「心筋梗塞」といった病気につながります。

☆塩分が多い食材を減らしましょう。

- ・カップラーメン … 汁を全部飲まない。
- ・魚の干物 … 塩鮭の甘塩、魚の干物に醤油をかけて食べるのはやめましょう。
- ・ベーコン … 単品で食べず、野菜などと一緒に調理しましょう。
- ・市販のだし … いりこや削り節のうまみ成分を利用しましょう。

☆調味料はかけるよりもつける。

揚げ物やお刺身など、食卓で調味料を添えることが多い時は、直接かけたりせず小皿に小さじ1杯入れて、つけて食べましょう。かけると量がわかりにくく多く使いがちですが、つけるとその部分が直接舌にのるので少量でも満足できます。

☆味にアクセントをつけましょう。

香り・酸味・辛味のあるものを上手に利用しましょう。

- ・焼き物にレモンや柑橘類
- ・麺類にネギや七味唐辛子
- ・その他、ごま油、しょうが、ワサビ、青のりなどで香りつけ