

# 豚肉のゆずこしょう焼き

## 減塩メニュー

◇減塩メニュー

主菜1品相当分の食塩相当量が1.2g以下のメニュー

(1人分)

**主菜**

【情報提供者 大野浦病院栄養科】

材料	分量(g) 4人分
豚ももスライス	240
たまねぎ	80
ゆずこしょう	2
こいくちしょうゆ	8
みりん	8
酒	4
さつまいも	80
にんじん	40
オクラ	40
うすくちしょうゆ	4
みりん	4
和風だし	50cc

※調味料

※付け合せ

エネルギー	塩分 (食塩相当量)	野菜使用量
125Kcal	0.7g	40g

### [作り方]

- ① たまねぎは薄切りに切る。
- ② フライパンに油をひき、たまねぎ、豚肉を炒める。火が通ったら調味料を加え、水分をとばす。最後にゆずこしょうを加えて、さっと炒めて完成。
- ③ さつまいも、にんじんは半月切り、オクラは1/2斜め切りする。材料を茹でて、にんじん、オクラをうすくちしょうゆ、みりん、顆粒和風だしに15分浸して完成。

### ◆『食塩は1日8g以下に!』

1食当たり2.6gを目指しましょう。  
(目安) 主菜1.2g + 副菜0.7g + 副菜0.7g