目標
1日食塩6g以下

藤井病院栄養科 減塩レシピ

春の味覚 第4弾
豚肉と春野菜の甘酢炒め
（オイスター風味）

藤井病院
栄養科
管理栄養士

できあがりに七味（一味）をかけてもおいしくいただけます！

材料（1人分）

- 豚ロース ...50g（スライス大2枚）
- 酒.....5g（小さじ1）
- かたくり粉.....3g（小さじ1）
- 新ごぼう .....10g（5cm）
- 新たまねぎ.....30g（小1/6個）
- アスパラガス.....30g（1本）
- ※オイスターソース 5g（小さじ1）
- ※酢 .....5g（小さじ1）
- ※本みりん.....5g（小さじ1）
- ごま油.....4g（小さじ1）

1. 玉ねぎは皮をむき5mm幅に切り、ごぼうは皮をむきピーラーで薄くスライスする
2. アスパラガスは根元から1cmの部分を切り落とし、下から3cmの部分の皮をピーラーで剥いて、3cm幅の斜め切りにする
3. 豚肉は酒をふり、かたくり粉をまぶしかける
臭みが気になる場合は、調味料を使う前に熱湯をかける
4. ※の調味料をあわせる
フライパンにごま油をなじませ、①・②の野菜を入れサッと炒め、③を入れる
5. 野菜がしんなりし、肉に火が通ったら④の調味料を絡め、できあがり

ご自宅で簡単にできる減塩料理にお役立てください

医療法人 良秀会
RYOSHUKAI

2021.6

掲示期間：2021年6月25日まで