

目標
1日食塩6g以下

岸和田栄養科 減塩レシピ

岸和田
栄養科
管理栄養士

豚肉とナスの生姜炒め



栄養量：1人分
エネルギー 163kcal
たんぱく質 9.0g
食塩 1.0g
カリウム 475mg
リン 129mg

材料 1人分

豚ロース	40g
なす	80g
まいたけ	40g
水	大さじ 1(15g)
A (しょうが(すりおろし))	6g
しょうゆ	小さじ 1(6g)
みりん	小さじ 1(6g)

1

なすは半分に切って皮に切り込みを入れ
長さを4等分にして水にさらします
まいたけは食べやすい大きさにほぐします

2

フライパンに豚肉を入れて中火で熱し、
肉の色が変わるまで炒めます
1を加えて軽く炒め合わせます

3

なすとまいたけに豚肉の脂が回ったら
水を加えて蓋をし、弱火でなすがやわ
らかくなるまで4分ほど蒸します

4

3に混ぜあわせたAを加えます
中火にし、水けがなくなるまで
炒め合わせます

5

最後に器に盛りつけて出来上がりです

