



はじめよう！おいしく食べて減塩生活！  
～作ってみよう！簡単減塩レシピ！～



【栄養価】1人分当たり

エネルギー：173 kcal 食塩相当量：1.1 g

約31%減塩！

## ポークチャップ

主菜

### 【材料】（2人分）

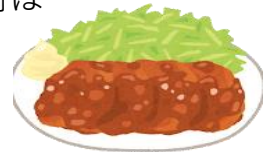
豚肉	140g	}	ケチャップ	小さじ2 (12g)
玉ねぎ	½個(75g)		Aウスターソース	小さじ2 (10g)
人参	2cm(20g)		顆粒コンソメ	小さじ1/2(2g)
生しいたけ	2枚(40g)		こしょう	少々
サラダ油	小さじ1 (4g)			

### 【作り方】

#### ①下処理

玉ねぎ、生しいたけは、繊維切り、人参は拍子切り、豚肉は食べやすい大きさに切っておく。

#### ②サラダ油で①を炒め、Aの調味料で味を調える。



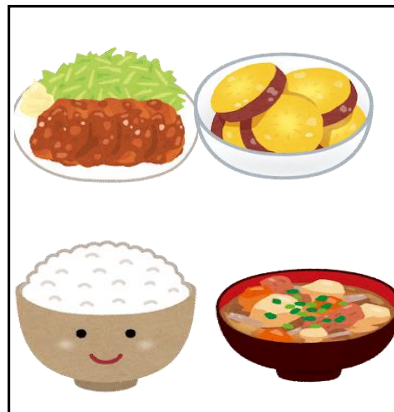
一般的な豚肉の生姜焼きの塩分量：1.6gと比較して約31%  
減塩！（参考：コツコツ減らそう！減塩チャレンジポケットブック）

## 減塩のポイント！

トマトケチャップのグルタミン酸で、少ない調味料でもおいしく食べることができます。豚肉を鶏肉にかえてもOKです。

## 組み合わせ例

ごはん  
けんちん汁  
ポークチャップ  
さつまいもの  
重ね煮



エネルギー  
580kcal  
食塩相当量  
2.23g

ちょっとした  
工夫で、減塩  
できます！

