

# 豚肉の三味焼き

「三味」は3つの薬味(長ねぎ、唐辛子、いりごま)の意味。3つの薬味と減塩しょうゆを使うことで、少ない塩分でもおいしく食べられます。



材料4人分

豚肩ロース薄切り	240g	A	長ねぎ	1/2本
片栗粉	小さじ2		赤唐辛子	1本
ピーマン	4個		酒	大さじ2
塩	少々		減塩しょうゆ	大さじ2
サラダ油	大さじ1.5			
白いりごま	大さじ1			

作り方

- ①長ねぎはみじん切り、赤唐辛子は種を取って輪切りにし、Aを混ぜておく。
- ②豚肉を広げて、片栗粉をまぶす。
- ③ピーマンは縦1cm幅の細切りにし、サラダ油大さじ1/2を入れたフライパンで炒め、塩少々ふり皿に取る。
- ④フライパンにサラダ油大さじ1を足し、豚肉を広げながら中火で両面焼く。仕上げに①を入れて強火で火を通し白ごまをふる。

(1人分:228 キロカロリー・食塩相当量:0.9g)

大網白里市  
食生活改善会

## おいしく減塩しましょう

1日の食塩摂取量の目標値(15歳以上)

※高血圧の方は、男女ともに6.0g未満を目指しましょう



男性7.5g未満



女性6.5g未満

日本人の食事摂取基準2020年版より

おいしく減塩するために、塩分が少ないおすすめ食材



減塩しょうゆ



唐辛子



長ねぎ



ごま



しょうが

今回のレシピには、減塩しょうゆ、唐辛子、長ねぎ、ごまを使用しています。

油のとり過ぎには注意しながら、塩分控えめの食材を料理にうまく活用しましょう。

発行:大網白里市食生活改善会

(事務局:大網白里市健康増進課 TEL 0475-72-8321 FAX 0475-72-8322)

～市民の生活習慣病予防と食育の推進をスローガンに活動しています～ 他のレシピ⇒

