

2月ver.

減塩
管理栄養士が考えたおすすめレシピ

八宝菜

材料 [2人分]

	豚ロース肉（薄切り）	…80g
A	から揚げ粉	…小さじ1/2
	酒	…小さじ1/2
	シーフードミックス	…80g
	白菜	…2枚
	にんじん	…1/3本
	ねぎ	…1/4本
	きくらげ（乾燥）	…2g
	生姜チューブ	…2cm
	にんにくチューブ	…2cm
	酒	…大さじ1
B	から揚げ粉	…大さじ1弱
	水	…大さじ2
	ごま油	…大さじ1



1人分263kcal / 塩分0.7g

つくり方

- ①豚肉は一口大に切り、Aで下味をつける。
白菜、にんじん、ねぎは食べやすい大きさに切る。きくらげは水で戻しておく。
- ②フライパンにごま油を熱し、生姜とにんにくを炒め、香りが出たら残りの具材を加えて炒める。
- ③全体に火が通ったら酒を加え、30秒蒸し焼きにする。
- ④Bを混ぜ合わせ、③に加える。とろみがついたら出来上がり。



から揚げ粉にはたくさんのスパイスが含まれているため、塩を加えなくても美味しく仕上がります。また、から揚げ粉でとろみもつけられます。