

5月ver.

減塩  
管理栄養士が考えたおすすめレシピ

材料 (2人分)

中華麺 (蒸し)	… 2袋
豚バラ薄切り肉	… 80g
ごま油	… 大さじ1/2
玉ねぎ	… 1/2個
にんじん	… 5cm
キャベツ	… 3枚
もやし	… 1/2袋
水	… 80ml
中濃ソース	… 大さじ2
酢	… 大さじ2
A しょうゆ	… 小さじ2/3
マーマレード	… 小さじ2
生姜チューブ	… 4g
かつお節	… 4g

焼きそば



1人分581kcal / 塩分1.9g

つくり方

- ①豚バラ肉は2cm幅、玉ねぎはくし切り、にんじんは細切り、キャベツは一口大に切る。  
Aを混ぜ合わせておく。
- ②フライパンにごま油を熱し、強火で豚バラ肉を炒める。肉色が変わったら野菜を加える。
- ③具材に火が通ったら中火にし、フライパンの端に寄せる。
- ④空いたスペースに中華麺を入れ、水を加えて麺をほぐす。
- ⑤Aの半分を麺となじませる。残りを全体に回しかけ、麺と野菜を混ぜ合わせる。
- ⑥汁気がなくなったらお皿に盛り付け、かつお節をまぶして完成。



ソースの量を約半分にして減塩し、酢の酸味やマーマレードの甘味を加えることで減塩しました。マーマレードを入れると風味良く仕上がります。

鶴見区医師会在宅部門