

9月ver.

管理栄養士が考えたおすすめレシピ

減塩

豚肉と野菜の黒酢オイスター炒め

材料

【2人分】

豚肉(ロース薄切り)	…160g
れんこん	…1/6節
玉ねぎ	…1/4個
にんじん	…30g
しょうが	…1かけ
サラダ油	…小さじ2
オイスターソース	…大さじ1
黒酢	…大さじ1
A しょうゆ	…小さじ1
酒	…小さじ1
砂糖	…小さじ1



1人分297kcal / 塩分1.5g



つくり方

- ①豚肉は一口大に切る。しょうがはみじん切りにする。
- ②れんこんはいちょう切りにし、水にさらす。玉ねぎは薄切り、にんじんはいちょう切りにする。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、①を炒め、②を加えてさらに炒める。
- ④Aを入れ、混ぜ合わせる。



黒酢を使うことで、塩分が控えめでもコクのある仕上がりにになります。

鶴見区医師会在宅部門