

血圧を下げる第一歩は減塩から！今からできる減塩レシピ

342kcal

食塩 1.0g

豚肉のレモンしょうが焼き

材料 2人分

調理時間 約20分



玉ねぎ … 1/2個
油 … 小さじ2
豚ロース … 200g

【A】
しょうが … 20g
しょうゆ … 小さじ2
みりん … 小さじ1
酒 … 大さじ1
レモン汁 … 大さじ1

作り方

1. 玉ねぎは薄切りにする。しょうがは、すりおろす。
2. フライパンに油を入れ中火で熱し、豚肉を炒める。
3. 2に玉ねぎを入れ、中火でいためる。
4. 3に【A】を入れて強火で汁気を飛ばしながら炒める。
5. 仕上げにレモン汁を入れてさっと炒め合わせる。

管理栄養士おすすめポイント

定番のしょうが焼きにレモンをプラス。
酸味は料理の塩味を感じやすくするため、
減塩におすすめ！



浜松市

協力：浜松ウェルネス推進協議会

メタボは
30代
から

糖尿病は
40代
から

心臓梗塞は
50代
から

浜松市医師会 PRESENTS
減塩・低カロリープロジェクト