

# 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

313kcal

食塩 0.5g

## れんこんのはさみ揚げカレー風味



材料 2人分

調理時間 約15分

れんこん	…	1/2個 (100g)	片栗粉	…	適量
牛豚合い挽き肉	…	100g	大葉	…	6枚
			油	…	大さじ2

【A】

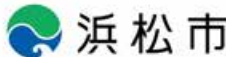
濃口しょうゆ	…	小さじ1
清酒	…	大さじ1/2
カレー粉	…	小さじ1

### 作り方

- れんこんを5mm幅に輪切り（大きい場合は、半月切り）にし、酢水（分量外）にさらす。
- ポウルに合い挽き肉、【A】の調味料を入れ、混ぜ合わせる。
- れんこんの水気をきり、片栗粉を軽くまぶす。  
2の肉だね→大葉→肉だねの順で重ね、もう1枚のれんこんで挟む。
- フライパンに油を入れ、3を両面揚げ焼きにする。

### 管理栄養士おすすめポイント

カレー粉の味わいと香りを活かして減塩。  
少量の油で揚げ焼きにすることでヘルシーな仕上がりに。



協力:浜松市ウェルネス推進協議会 浜松市医師会 PRESENTS  
減塩・低カロリープロジェクト

