

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

豚しゃぶマスタードドレッシング



健康情報・レシピは
こちらから！



329kcal/食塩1.2g

【材料2人分】 調理時間 約15分

たまねぎ 小1/4個(30g) (A)

豚肉ロース薄切り肉 200g
(しゃぶしゃぶ用)

サラダ用カット野菜 100g

粒マスタード 大さじ1
オリーブオイル 大さじ1/2
レモン汁 小さじ1
塩 小さじ1/4
にんにく 少々
(すりおろし)
こしょう 少々

【作り方】

1. たまねぎは縦半分に切り、繊維に沿ってスライスし、冷水に5分さらす。
2. 熱湯に豚肉を1枚ずつ入れてさっと茹で、色が変わったら冷水にとる。
3. お皿にカット野菜をしき、水気を絞った1のたまねぎ、2の豚肉をのせ、上から混ぜ合わせた(A)をかける。

★管理栄養士のおすすめポイント★

マスタードの風味にレモンとにんにくの香りが加わり、夏にぴったりのドレッシングです。マスタードの代用として、からし+はちみつ+レモン汁の組み合わせもおススメ！

にんじん、パプリカ、きゅうり、レタスなど好みの野菜を使ってもいいですよ！

 **浜松市**
協力:浜松ウエルネス推進協議会



メタボは **30代** から
糖尿病は **40代** から
心筋梗塞は **50代** から

浜松市医師会PRESENTS

減塩・低カロリー
プロジェクト