



減塩×カリウムたっぷりレシピ

豚肉と野菜のトマト煮

隠し味にカレー粉を使っています



一人前

材 料

豚ロース肉	1枚	80g	ブロッコリー	1/6個	40g
塩	ひとつまみ	0.3g	トマト水煮缶	1/4缶	100g
こしょう		少量	大豆水煮		25g
薄力粉	小さじ1	3g	カレー粉	小さじ1/4	1g
にんにく	1/2かけ	約5g	塩・砂糖	各ひとつまみ	0.3g
オリーブ油	小さじ1	4g	こしょう		少量
			パセリ		適量

作り方

- ①豚肉は一口大に切り、塩・こしょうを振り、薄力粉をまぶす。
- ②ブロッコリーは小房に分け、にんにくは薄切りにする。
- ③オリーブ油とにんにくを弱火で加熱し、香りが立ったら中火にして①を入れる。
- ④両面に焼き色がついたら、一度火を消してからブロッコリーと残りの材料を加え、弱火にして蓋をし時々混ぜながら5分煮る。盛り付けてパセリをちらす。



栄養価

エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食物繊維	塩分	カリウム
349kcal	22.5g	22.4g	13.5g	5.5g	0.7g	813mg

減塩ポイント

*野菜のうま味を活用

野菜、特に、にんにく、たまねぎ、トマトにはうま味成分であるグルタミン酸が多く含まれています。今回の煮汁は、水を加えずトマト缶のみで作っています。トマトのうま味と酸味で、塩分が少なくてもおいしく仕上がります。

*辛味で味にメリハリを

カレー粉、からし、わさび、マスタードなどの、刺激の強い調味料を少し加えることで、味にメリハリがつき、薄味でも美味しく食べることができます。

*焼き色を付けて香ばしく

しっかりと焼き色を付けて香ばしさを引き立たせることで、薄味でも香ばしさでおいしく食べることができます。

管理栄養士からの一口メモ

野菜や豆にはナトリウムの排出を促す「カリウム」が豊富に含まれています。カリウムは水に溶けやすい性質がある為、煮汁ごと食べられる今回のようなメニューや生で食べると効率よく摂取することができます。塩分の摂取を気にしている方は減塩と共に、カリウムの摂取も心がけてみましょう。

※トマト缶、大豆水煮缶には食塩が添加されている商品もありますので、食塩無添加の商品がおすすです。

