

豚肉とトマトのしょうが焼き



適塩前 <1人分>

エネルギー	338	kcal
食塩相当量	1.8	g



適塩後 <1人分>

エネルギー	288	kcal
食塩相当量	0.9	g

マイナス
0.9 g

材料 <2人分>

適塩前

豚ロース肉（薄切り）	150 g
玉ねぎ	120 g
しょうが（チューブ）	3 g
しょうゆ	24 g
酒	10 g
砂糖	6 g
油	7 g
キャベツ	100 g

(Before)

適塩後

豚ロース肉（薄切り）	150 g
玉ねぎ	120 g
トマト	100 g
しょうが（チューブ）	3 g
しょうゆ（大さじ2/3）	12 g
酒（小さじ2）	10 g
砂糖（小さじ1）	3 g
油（大さじ1/2）	7 g
キャベツ	100 g

(After)

1人分
160g
野菜・きのこ・海藻使用量



作り方

- ① 玉ねぎは薄切り、キャベツは千切り、トマトはヘタを取りざく切りにしておく。
- ② しょうが（チューブ）、しょうゆ、酒、砂糖を合わせ、タレを作っておく。
- ③ 油を熱したフライパンで、豚ロース肉と玉ねぎを火が通るまで炒める。
- ④ ③にトマトとタレを加え、とろみがつくまで煮詰める。
- ⑤ 千切りにしたキャベツと④をお皿に盛り付ける。

適塩ポイント
Tekien Point

- トマトに含まれる旨味と酸味で塩分控えめでも美味しくなります！
- 生姜焼きと一緒に食べれば、キャベツにドレッシングは不要です！

