

豚肉のケチャップがらめ



適塩前 <1人分>

エネルギー 247 kcal
食塩相当量 1.6 g



適塩後 <1人分>

エネルギー 292 kcal
食塩相当量 1.1 g

マイナス
0.5 g

材料 <2人分>

適塩前

豚もも肉	120 g	
しょうが(チューブ)	1 g	下味
塩	1 g	
酒(小さじ1/2弱)	2 g	
かたくり粉(大さじ1強)	10 g	
じゃが芋	60 g	
なす	60 g	
油(揚げ焼き用) (大さじ1)	14 g	
玉ねぎ	60 g	
にんじん	40 g	
青ピーマン	20 g	
油(小さじ1/2弱)	2 g	
薄口しょうゆ (小さじ2弱)	10 g	調味料
砂糖(小さじ2)	6 g	
ケチャップ (大さじ2強)	14 g	

(Before)

適塩後

豚肩ロース肉	120 g	
しょうが(チューブ)	1.8 g	下味
こしょう	少々	
塩	0.3 g	
酒(小さじ1/2弱)	2 g	
かたくり粉(大さじ1強)	10 g	
じゃが芋	60 g	
なす	60 g	
油(揚げ焼き用) (大さじ1)	14 g	
玉ねぎ	60 g	
にんじん	40 g	
青ピーマン	20 g	
油(小さじ1/2弱)	2 g	
薄口しょうゆ (小さじ1弱)	7 g	調味料
砂糖(小さじ2)	6 g	
ケチャップ (大さじ2強)	14 g	
みょうが	10 g	

(After)

作り方

- ① 豚肩ロース肉は一口大に切り、下味を漬けておく。
- ② じゃが芋、なすは厚さ7mm程度のいちょう切りにする。
- ③ ①にかたくり粉をまぶし、フライパンに多めの油を入れ熱し、揚げ焼きし、取り上げる。
- ④ ②も少し色が変わるまで揚げ焼きし、取り上げる。
- ⑤ 玉ねぎはくし形切り、にんじんはいちょう切り、青ピーマンは種を取り、2cm角に切る。
- ⑥ フライパンに残った余分な油を拭き取り、小さじ1の油を入れ、⑤を炒める。
- ⑦ 火が通ったら、③、④と調味料を入れ、全体を炒め、からめる。
- ⑧ みょうがを千切りにし、できあがった料理の上に乗せる。



適塩ポイント Tekien Point

- 脂がほどよくのっている豚肩ロース肉を使うことでコクを感じやすくなります。
- 下味はしょうがやこしょうをしっかり揉み込むことで、塩分を控えてもパンチのある味わいになります。
- トッピングのみょうがは豊かな風味と、シャキシャキとした食感で料理にメリハリを出し、少ない調味料でも満足感を高めてくれます。

