

ポークチャップ



適塩前 <1人分>

エネルギー	206	kcal
食塩相当量	1.8	g



適塩後 <1人分>

エネルギー	217	kcal
食塩相当量	1.0	g

マイナス
0.8 g

材料 <2人分>

適塩前

豚もも肉(薄切り)	140 g
玉ねぎ	70 g
油	6 g
ケチャップ	23 g
ウスターソース	23 g
こしょう	少々
塩	0.5 g
ブロッコリー	100 g
すりごま	1.5 g
しょうゆ	6 g
酢	2.5 g
ミニトマト	15 g

(Before)

適塩後

豚もも肉(薄切り)	140 g
玉ねぎ	140 g
油	6 g
ケチャップ	36 g
ウスターソース	9 g
こしょう	少々
ブロッコリー	100 g
すりごま	1.5 g
しょうゆ	6 g
酢	2.5 g
ミニトマト	15 g

(After)



作り方

- ① 豚もも肉は一口大に切る。玉ねぎは薄切りにする。ブロッコリーは小房に分け、芯は固い部分をそぎ落として短冊切りにする。熱湯で1分ほど湯がくか、レンジで3分程加熱して火を通す。ミニトマトは半分に切る。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、豚もも肉を炒める。肉がほぐれたら玉ねぎを加えさらに炒める。
- ③ 肉に完全に火が通り、玉ねぎがしんなりしたら、ケチャップとウスターソースを入れて混ぜ合わせ、火を止める。
- ④ ③に塩こしょうをふる。さらに盛り付け、ブロッコリー、ミニトマトを添える。すりごま、しょうゆ、酢を混ぜ合わせ、野菜にかける。

適塩ポイント Tekien Point

- 玉ねぎを多めに使用することで、野菜の甘みが増し、少量の調味料でもおいしくいただけます。
- ウスターソースよりケチャップの割合を多くすることで適塩につながります。

