

塩分控えめ

食物繊維たっぷり

鉄分たっぷり

野菜たっぷり

鉄分たっぷり切干し大根の煮物



レシピのポイント

*鉄分がたっぷり

切干し大根、油揚げ、枝豆など鉄分の多い食材を使っています。

*切干大根は水戻し不要！

実は、切干大根を水に浸したり茹でたりして戻すと、栄養が流れ出てしまいます。ですが、そのまま使うことで栄養を逃さずに食べることができます。

材料（4人分）

切干し大根（乾）	30g
にんじん	50g
冷凍枝豆（殻付き）	50g
豚もも肉	50g
油揚げ	2枚
サラダ油	小さじ2
ごま油	小さじ1
A 水	2カップ
みりん	小さじ2
しょうゆ	小さじ2
酢	小さじ1

作り方

1. 切り干し大根はサッと水で洗う。にんじん・豚もも肉・油揚げはせん切りにする。枝豆は解凍しさやから出す。
2. フライパンにサラダ油を引き、にんじん・豚肉・油揚げを炒める。
3. 豚肉の色が変わったら、切り干し大根・Aを加え、蓋をせずに中火で煮る。
4. 時々混ぜながら煮汁がほとんど出なくなるまで煮て、枝豆・ごま油を加えて軽く炒める。

栄養成分（1人分）

エネルギー	117kcal	食物繊維	2.3g
たんぱく質	5.7g	カルシウム	63mg
脂質	6.5g	鉄分	0.8mg
炭水化物	8.5g	塩分	0.5g

減塩のコツ

酸味がある調味料を使う

酸味には、塩味を感じやすくさせる効果があるので、酸味を効かせることは減塩に効果的です。

ですが、酸味を感じるほどの量を使わなくても効果があるので、酸っぱいものが苦手な方にもおすすめです。

酸味のある調味料には、酢やレモン汁、ケチャップ、マヨネーズ、ポン酢しょうゆなどがあります。料理に合わせて隠し味に使ってみてください。その他の調味料を減らすと減塩になります。