



とうかい減塩 day ×  
もっと野菜を食べようプロジェクト



東海村ヘルスメイト 野菜たっぷり適塩レシピ

## 豚肉とキャベツの黒酢炒め

### 材料 (1人分)

豚ロース薄切り … 80g  
しょうゆ … 小さじ1  
サラダ油 … 小さじ1  
キャベツ … 30g  
しめじ … 20g

A

黒酢 … 大さじ1  
酒 … 小さじ1  
砂糖 … 小さじ1  
片栗粉 … 小さじ1  
水(水溶き用) … 小さじ2

### 作り方

- ① ビニール袋に一口大に切った豚肉としょうゆを入れてもみ込む。
- ② しめじは石づきを切り落として小房に分け、キャベツは一口大の大きさに切る。
- ③ 【A】の調味料を混ぜ合わせておく。
- ④ 熱したフライパンにサラダ油を馴染ませたら、①の豚肉を入れ、軽く炒める。
- ⑤ 極弱火にしてキャベツとしめじを加え、サツと炒めたら、蓋をして5分ほどそのまま蒸し焼きにする。
- ⑥ 蓋を取り、③の合わせ調味料をもう一度よく混ぜてから回し入れ、全体に絡めて、とろみがついたら完成!



1人分	
エネルギー	300Kcal
食塩相当量	0.9g

### 野菜たっぷり適塩レシピ ポイント

- からだのために野菜を食べた方がいいと分かっていても、忙しいとおろそかになりがちですよね。今回のレシピは、茨城キリスト教大学生生活科学部食物健康科学科の4年生が考えてくれたレシピです。
- キャベツには胃の粘膜を丈夫にするビタミンUが豊富に含まれています。また、ビタミンCもたっぷり含まれているので美容や健康をサポートしてくれる野菜です。
- 黒酢を使うことでさっぱりとした味付けとなり、少ない塩分でもおいしく食べられるレシピとなっています。