

「減塩！豚しゃぶしゃぶ肉とトマトのガーリックいため」

●材料（2人分）

豚肉（しゃぶしゃぶ用）・・・160g

塩・・・少々

にんにく・・・2かけ

オリーブオイル・・・小さじ2

トマト・・・1つ（約200g）

塩・・・小さじ1/5

ごしょう・・・少々

レタス・・・2枚



毎月20日は
とうがい減塩 day!



●作り方

- ①豚肉に塩を少々ふる。トマトはへたをとり、くし形に切る。にんにくは薄切りにする。
- ②フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れ、弱火で熱し、香りが出たら豚肉を
かえて中火でいためる。
- ③豚肉の色が変わったらトマトをかえてさっといため、塩を振って混ぜたらできあがり。レタスを添えて盛り付けます。

おいしく減塩!

・トマトとにんにくのうまみで減塩でもおいしく食べられます。

1人分栄養価	
エネルギー	226kcal
食塩相当量	0.8g