

減塩で食卓に笑顔を

～しおざわ秋の収穫祭～

南魚沼市食生活改善推進員協議会では各地区で減塩の普及に取り組んでいます。身近にある材料で手軽にできて、食べておいしい減塩レシピを紹介します。

豚肉と白菜の重ね蒸し焼き

材料 4人分

豚もも肉（薄切り）	240g
塩	小さじ1/3
こしょう	少々
スライスチーズ	4枚
白菜	500g



作り方

- ①白菜を軸と葉に分けて5cm長さに切る。
豚肉に塩・こしょうをふる。スライスチーズを半分に切る。
- ②フライパンを用意し、白菜の軸→豚肉とチーズ→白菜の葉の順に重ねる。
- ③ふたをして弱火で15～20分ほど蒸し焼きにする。
- ④盛り付ける。フライパンに残ったソースをかけて出来上がり。

（1人分の栄養価） エネルギー 178kcal カルシウム 175mg 食塩相当量 0.85g

【生涯骨太クッキング 講習会資料より】

なすの肉しそ焼き

材料 5人分

なす	中5本(300g)
豚バラ肉	10枚
青しそ	10枚
プロセスチーズ	50g
米粉	大さじ1強
サラダ油	大さじ1
ぽん酢しょうゆ	大さじ1と1/3
トマト	1/2



作り方

- ①湯むきをして角切りにしたトマトにぽん酢しょうゆをかけてなじませる。
- ②なすはへたを取って縦半分に切り、へたの反対側から包丁を入れチーズを挟みやすいように深く切り込みを入れる。
- ③チーズを10本の拍子切りにし、青しそで巻いてなすに挟む。チーズを挟んだなすを豚肉で巻いて米粉をまぶす。
- ④油をしいたフライパンを中火にかけて3を入れ両面を焼く。焼き色がついたらふたをして弱火でじっくり蒸し焼きにする。
- ⑤食べやすい大きさに切ってもりつけ、トマトたれをかける。

1人分の栄養価 エネルギー 250Kcal 食塩相当量 0.7g

【こんなにおいしい！減塩レシピ おうちで元気ごはんより】