

Point

レモンとカレー粉が
減塩に効果的!

09 カレー風味 ガパオライス

[材料] 1人分

ごはん	200g
ひき肉	100g
玉ねぎ	1/4個
赤・緑ピーマン	各1/4個
ニンニク	少々
ショウガ	少々
油	大さじ1
卵	1個
レタス	1枚
レモン	1/4個
バジル	適量

調味料A	
塩コショウ	少々
一味か七味	少々
砂糖	小さじ1
だし醤油	小さじ1
カレー粉	小さじ2
ナンプラー	小さじ1/2

(一食分の食塩
相当量1.3g)

通常レシピ
の塩分より
-0.3g
(1人分)

[作り方]

1. 玉ねぎはみじん切り、ピーマンは5ミリの短冊切りにする。フライパンに油をひき、にんにく・ショウガ・ひき肉・玉ねぎ・ピーマンを炒め、調味料Aを加える。
2. フライパンに油(分量外)をひき、目玉焼きを作る。
3. 皿に、レタスとレモンを添え、ご飯に①・②を盛りつけて、ナンプラーを香り付け程度にかけ、バジルを散らして完成。

適塩レシピ

美味しく
健康♪

よか あんぱい あん

毎月17日は「適塩の日」

市では高血圧予防のために「あいら適塩プロジェクト(よかあんぱい運動)」を実施。食生活改善推進員がおいしくてカラダも喜ぶレシピを紹介します。



問 成人保健係 ☎66-3293

