

Point

減塩しょうゆと無塩酒で
減塩効果アップ



11 しらたきチャプチェ

【材料】2人分

牛もも薄切り肉	150g
しらたき	200g
長ネギ	1本(100g)
パプリカ	1/3個(45g)
ニラ	1/3束(30g)
ごま油	大さじ1
白いりごま	小さじ1

調味料A

減塩しょうゆ	小さじ1
酒(無塩)	小さじ1
コチュジャン	小さじ1
砂糖	小さじ1
にんにくすりおろし	小さじ1/2

通常レシピ
の塩分より

-0.75g
(1人分)

(一食分の食塩
相当量0.65g)

【つくり方】

1. 牛もも肉としらたきは食べやすい大きさ・長さに切る。長ネギは1cm幅の斜め切り、パプリカは1cm幅の細切り、ニラは4cmの長さに切る。
2. フライパンにしらたきを入れて中火にかけ、1~2分ほど水分を飛ばすように乾煎りする。ごま油を加えて、牛もも薄切り肉、長ネギ、パプリカの順に加えて炒める。
3. 全体に火が通ったら合わせた調味料Aとニラを加えてサッと炒め合わせる。器に盛り白ごまをかける。

適塩レシピ

美味しく
健康♪

よか
あ
んばい
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(よかあんばい運動)」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

