

Point

ソースに牛乳を入れることで、
うまみが増します！

14

茹で豚のわさびソースかけ

【材料】2人分

豚もも薄切り	150g	調味料A
長ネギ(青)	15g	練わさび
ショウガ	1/4かけ	白みそ
ピーマン	20g	牛乳
パプリカ(赤)	30g	オリーブ油
パプリカ(黄)	30g	レモン汁
リーフレタス	20g	鶏ガラスープの素
		お湯

(一食分の食塩
相当量0.61g)

適宜

小さじ1

大さじ1/2

大さじ1/2

大さじ1/4

小さじ1/4

大さじ1/4

【つくり方】

- 鍋に水とねぎ、しょうがを入れ火にかけ沸騰したら豚肉を一枚ずつ入れてゆでる。(ゆで汁はアクと薬味を除いて残しておく。)
- 鶏からスープの素をお湯で溶いて調味料を加え、ソースを作る。*ワサビは好みで加減する。
- ①のゆで汁にピーマンとパプリカをサッとくぐらせる。
- 器に野菜と肉を盛り、ソースをかけレタスを添える。

適塩レシピ

美味しく
健康♪

よか
あ
んばい

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公開します。

成人保健係 ☎66-3293

