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 ☎55-8157

ホームページはこちら！

20
豚肉のマーマーレードソースかけ

通常レシピの塩分より −0.3g（1人分）

［材料］2人分

（一食分の食塩相当量0.6g）

豚ロースしゃぶしゃぶ用	100g	**ソース調味料**	
ニンニク・塩	少々	だし（豚肉のゆで汁）	大さじ4
スイートコーン	20g	酒	小さじ2
ニガウリ	60g	黒酢	小さじ2
ミニトマト	100g	塩	少々
		マーマーレード	小さじ2

［つくり方］

1. 豚肉はニンニクと塩を入れた湯でさっとゆでる。
2. にがうりは中綿と種を除き薄切りにし、スイートコーンとともにゆでる。
3. トマトを1/2に切る。
4. ソースの調味料を混ぜ合わせておく。
5. 器に肉を中心にニガウリ・スイートコーン・トマトを添え、ソースをかける。