

Point

香辛料・酸味を使って
塩分少なめでも味に
メリハリが♪



25

野菜の肉巻きセイロ蒸し

(一食分の食塩
相当量0.4g (A)
0.6g (B))

【材料】2人分

豚ロース(薄切り)	10枚
えのき	80g
にんじん	60g
豆苗	60g
万能ねぎ	40g
こしょう	少々
塩	少々

減塩用食塩にする
とさらに-0.1g減塩

たれA

プレーンヨーグルト	大さじ2
めんつゆ(3倍濃縮)	小さじ1/2
七味唐辛子	適量

辛さが苦手な方はこちらがオススメ

たれB

プレーンヨーグルト	大さじ1
みそ	小さじ1
はちみつ	小さじ1/2

【つくり方】

- ① えのきはほくす。人参・豆苗・万能ねぎはそれぞれ8センチ長さに切る。10等分にしておく。
- ② 豚肉に塩こしょうで下味をつけ、①のをせて巻く。
- ③ セイロ(蒸し器)に並べて、6～7分蒸す。
- ④ 蒸しあがったら、食べやすく半分に切る。
- ⑤ たれA(またはB)を混ぜ、④に添える。



市では「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 ☎55-8157

