



はじめよう！おいしく食べて減塩生活！

～作ってみよう！簡単減塩レシピ！～



【栄養価】1人分当たり

エネルギー : 391kcal 食塩相当量: 1.19g

約68%減塩！

中華丼

主食

【材料】(2人分)

白菜	1枚(100g)
人参	1/8本(20g)
生しいたけ	1枚(20g)
玉ねぎ	1/5(30g)
もやし	1/4P(50g)
豚肉	40g
うずら卵水煮	2個(40g)
ごま油	小さじ1(4g)
水	200cc

A	鶏がらスープ	小さじ1(2.5g)
	酒	小さじ1(5g)
	砂糖	小さじ1/2(1.5g)
	おろしにんにく	小さじ1(5g)
	濃口しょうゆ	小さじ1(6g)
	片栗粉	小さじ3(9g)
	水	小さじ3強
	ごはん	300g



【作り方】

①下処理

白菜はざく切り、人参はせん切り、生しいたけは石づきを取り、うす切り、玉ねぎはうす切り、豚肉は食べやすい大きさに切っておく。

②フライパンにごま油を熱し、おろしにんにく、①の材料を炒め、野菜が柔らかくなったら、うずら卵水煮、水、Aを加えて調味する。水どきの片栗粉で、とろみをつける。

③丼ぶりにごはんを盛り、②をかける。

一般的な中華丼の塩分量：3.7gと比較して約68%減塩！

(参考：コツコツ減らそう！減塩チャレンジポケットブック)

減塩のポイント！

ごま油の風味と、片栗粉でうま味を閉じ込めるので、うす味でもおいしく食べることができます。

組み合わせ例

中華丼
大根のサラダ
みかん



エネルギー
498kcal
食塩相当量
1.59g

ちょっとした工夫で、減塩できます！

