



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)	A	鶏がらスープ	小さじ1 (2.5g)
人参	1/8本(20g)		酒	小さじ1(5g)
生しいたけ	1枚(20g)		砂糖	小さじ1/2(1.5g)
玉ねぎ	1/5(30g)		おろしにんにく	小さじ1 (5g)
もやし	1/4P(50g)		濃口しょうゆ	小さじ1(6g)
豚肉	40g		片栗粉	小さじ3(9g)
うずら卵水煮	2個(40g)		水	小さじ3強
ごま油	小さじ1 (4g)		ごはん	300g
水	200cc			



【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！

