

おいしく **減塩**

米沢栄養大学
オリジナルレシピ

おかひじきと豚バラの さっぱり炒め

●材料 (4人分)

おかひじき	200g
豚バラ	200g
にんじん	100g
舞茸	40g
キッコーマン 本つゆ 塩分・糖質オフ	40g
ごま油	10g
にんにくチューブ	4g
塩	0.2g
コショウ	少々
ごま	6g



1人分食塩相当量が1.0g!
「おかひじき」で
香り豊かな炒めものに!

- ① おかひじきは水で洗い、硬い根本部分を切る。沸騰したお湯に塩(分量外)を少し入れ、茹でる。
- ② 冷水にとり(色止め)、粗熱がとれたらキッチンペーパーで水気をとる。
- ③ ②を半分に切る。にんじんは千切りにしておく。
- ④ フライパンにごま油を入れ、豚バラとにんにくを入れて炒め、塩とコショウを軽く振る。
にんじんを加え、火が通ったら、舞茸とおかひじきを加える。
- ⑤ 軽く炒めたら本つゆで味付けし、最後にごまを振りかける。

栄養価(1食あたり)

エネルギー	250kcal
たんぱく質	8.7g
脂質	21.2g
炭水化物	4.9g
食物繊維	2.5g
食塩相当量	1.0g