

厚揚げの中華炒め

《1人分 187kcal 塩分1.0g》



フライパンで炒めるだけの時短メニュー

タレにとろみを
つけると薄味でも
おいしく！



材料 (2人分)

小松菜	1/2袋	
豚ばら肉	50g	
厚揚げ豆腐	1/2パック	
きくらげ	6g	
鷹の爪	1本	
〈A〉	中華だし の素	小さじ1
	水	大さじ2
醤油	小さじ1/2	
片栗粉・水	各小さじ1/2	

作り方

- ① きくらげは水で戻し、水気をきる。
- ② 小松菜は4cm幅に切って茎と葉の部分に分けておく。豚ばら肉は3cm幅に、厚揚げ豆腐は一口サイズの乱切りに、鷹の爪は半分に切る。
- ③ 熱したフライパンで、豚ばら肉と鷹の爪を炒め、小松菜の茎の部分と①のきくらげを入れる。
- ④ 厚揚げ豆腐、小松菜の葉の部分を入れ、〈A〉を加える。
- ⑤ 鍋肌に醤油を入れて香りをつけ、水溶き片栗粉でとろみをつける。

小松菜はアクがないので、下ゆでをする必要がなく、炒め物の彩りをよくしてくれます。

豚肉のカレーマヨネーズ

《1人分 258kcal 塩分0.2g》



カレーソースは減塩の強い味方！

塩分なんと0.2gの
メイン料理です！



材料 (2人分)

豚肉口ス (しゃぶしゃぶ用)	160g
小松菜	1/4袋
人参	20g
〈A〉	長ねぎの葉 1本
	生姜(薄切) 1かけ
	酒 少々
〈B〉	マヨネーズ 大さじ1
	牛乳 大さじ1/2
	カレー粉 小さじ1
	レモン汁 小さじ1/2

作り方

- 鍋に水(分量外)と〈A〉を入れて沸騰させ、豚肉を1枚ずつゆでて冷水にとり、水気を拭く。
- 小松菜をゆでて4cm幅に切り、人参は4cmの千切りにしてゆでる。
- ①と②をお皿に盛り、〈B〉を混ぜて作ったカレーマヨネーズソースを添える。



野菜を多めにしてカレーマヨネーズソースで和えると、副菜にもなります。カレー粉の辛味、マヨネーズとレモン汁の酸味を生かし、塩分を控えました。