

“ショウガ”
“ごま油”で減塩！

牛肉のレンコン炒め（主菜）



1人当たりの栄養価
エネルギー 415kcal 食塩相当量 1.0g
野菜の量 55g(1日の野菜摂取量 350g)

【管理栄養士からひとこと】

ショウガとごま油の香りで薄味でもおいしく食べられ、減塩につながります。肉に含まれるヘム鉄は吸収率が良いため、貧血の改善が期待されます。肉の脂が気になる方は、赤身のヒレやモモ肉を選ぶなど工夫しましょう。

材料（2人分） 調理時間 20分

牛肉 140g、レンコン 80g、ニンジン 30g、
ごま油小さじ2、万能ネギ1g、ショウガ1片

【調味料】しょうゆ小さじ2、酒小さじ1、みりん小さじ1

作り方

- ① レンコン・ニンジンは3mm厚のいちょう切り、ショウガはみじん切りにする。
- ② フライパンにごま油とショウガを熱して①を炒め、ある程度火が通ったら肉を炒める。
- ③ ②に調味料を加え、さっと炒めて水気を飛ばす。
- ④ 皿に盛り付け、小口切りにした万能ネギを散らす。



白井市役所健康課

“かつお節”で減塩！

小松菜と厚揚げの煮浸し（副菜）



1人当たりの栄養価
エネルギー 101kcal 食塩相当量 0.9g
野菜の量 75g(1日の野菜摂取量 350g)

【管理栄養士からひとこと】

フライパンに調味料を入れ、小松菜にさっと火を通すだけの簡単レシピです。最後にかつお節をかけることで、かつお節に含まれるうま味成分で、味に物足りなさを感じることなく、減塩でもおいしく頂けます。

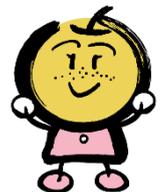
材料（2人分） 調理時間 15分

小松菜約 1/2 袋（150g）、厚揚げ約1枚（100g）

【調味料】水大さじ2、しょうゆ小さじ2、みりん小さじ2、
かつお節小袋1袋

作り方

- ① フライパンに水としょうゆ・みりんを入れ火にかける。
- ② 3cm長さに切った小松菜と、一口大に切った厚揚げを入れさっと煮る。
- ③ 皿に盛り付け、かつお節をかける。



白井市役所健康課