



管理栄養士の簡単減塩レシピ



彩り野菜のピクルス

漬物をピクルスに変えて減塩に!!!



<材料>

ミニトマト：4個、胡瓜：1/2本
赤パプリカ：1/2個、黄パプリカ 1/2個
酢：100ml、水：100ml、砂糖：大さじ2
塩：小さじ1杯、鷹の爪：1本

<作り方>

- ① 鍋に調味料と輪切りにした鷹の爪を入れ火にかけます。
- ② ①が冷めたらカットした野菜を入れて冷蔵庫で1日漬ければ完成です。



豚肉とキャベツのヘルシーレンジ蒸し

<材料>

キャベツ：250g、豚バラ肉：250g、塩：少々
こしょう：少々、料理酒：適量

★香味だれ

長葱：1/3本、醤油：大さじ2、酢：大さじ1 砂糖：小さじ1、おろし生姜：小さじ1
おろしにんにく：小さじ1



香味野菜で味にアクセントをつけて減塩に!!!

<作り方>

- ① 豚バラ肉に塩こしょうをかけ、千切りにしたキャベツを巻きます。
- ② 耐熱皿に①を並べ、料理酒を入れて600Wの電子レンジで6分加熱します。
- ③ ボウルにみじん切りにした長葱と香味だれの材料を入れて混ぜ合わせます。
- ④ お皿に②を盛り付け、③をかければ完成です。

