

# 料理レシピ

## 材料(1人分)

えのき茸…1束弱(75g)  
豚肩ロース肉(しゃぶしゃぶ用)  
…40g  
大根おろし…50g

ポン酢しょうゆ…大さじ1/2  
一味とうがらし…少々  
柚子の皮(すりおろす)…少々  
酒…大さじ1/2

## 作り方

- ① えのき茸は根元を切り落としてほぐす。  
豚肉は一口大に切る。
- ② フライパンにえのき茸を入れ、豚肉を一枚ずつ広げてのせ  
酒をふる。ふたをして強火で蒸す。
- ③ 肉の表面の色が変わったらふたをとり、炒めながら火を通す。
- ④ 器に盛り、水気を切った大根おろしをのせ、ポン酢しょうゆをかける。  
一味とうがらしと柚子の皮をふる。

## 減塩のためのポイント

### ●調味料はかけるよりつける

まずは味を確認してからかける。または、一定量を皿にとってからつけましょう。

### ●自家製のだしを利用する

市販のだしには塩分が添加されているものが多いので、昆布やかつお節などを使って自家製のだしを取ってみましょう。

### ●酸味、香り、コク、うま味を取り入れる

酢や季節の柑橘類、青じそやセロリ、海苔など香りのある食材、きのこや貝類といったうま味を含む食材、牛乳、ゴマ、ピーナッツなどを使ったコクのある料理も塩分控えめにおすすめです。

### ●汁物の取り方に注意する

みそ汁などの汁物は具たくさんにして、汁の量を減らしましょう。また、毎食摂っている方は回数を減らしましょう。



ため蔵の祖父  
ため作さん