

～オレンジママレードの爽やかな風味で減塩～

豚肉の味噌ママレード炒め



食塩量
1.2g

材料(2人分)

豚もも肉	120g
玉ねぎ	80g
いんげん	80g
オリーブ油	6g (小さじ2)

合わせ調味料

味噌	18g (大さじ1)
オレンジママレード	20g (大さじ1)
料理酒	5cc (小さじ1)

※味噌は塩分濃度12.4%で計算しています。
味噌の塩分濃度により使用量は加減してください。

下準備



- ・豚もも肉は3cm幅に切る。
- ・玉ねぎは薄切りにする。
- ・いんげんは5cmの長さに切る。
- ・オレンジママレード、味噌、料理酒は混ぜ合わせる。

他の減塩レシピをご覧になりたい方は、
右記のQRコード[今日からはじめよう！減塩生活]を読み込んでください。



作り方



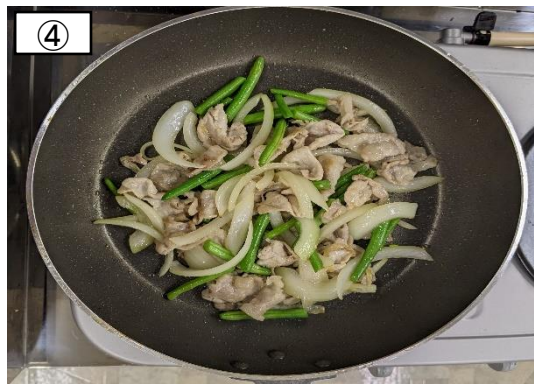
① フライパンにオリーブ油を中火で熱する。



② 豚肉を炒める。



③ 豚肉に火が通りたら、いんげんを加えて炒める。



④ さらに玉ねぎを加えて、火が通るまで炒める。



⑤ 合わせ調味料をいれてサッと炒めたら皿に盛り付ける。



● ● 減塩のコツ ● ●

・オレンジマレードの爽やかな風味

● ● いろいろアレンジ ● ●

・肉を合わせ調味料に漬け込みオーブンで焼くと、炒め油を使わずに脂質オフ。

・豚もも肉を鶏ムネ肉に変えると脂質オフ。

・オレンジマレードをりんごジャムにチェンジもオススメ。

豚肉の味噌マレード炒め (1人分)

・食塩量	1.2g
・エネルギー量	207kcal
・野菜量	80g