

Sweet & Sour Pork

Fellow Food Health Care

塩分が気になる方へ！減塩レシピ

減塩酢豚

フライパン一つで満足感のある減塩酢豚！

作成時間.....15分
 カロリー.....489kcal
 塩分.....1.5g
 糖質.....22.5g

■ 材料 2人前

豚モモ肉.....150g
 片栗粉.....10g
 黒胡椒.....少々
 赤パプリカ.....1/3個
 黄パプリカ.....1/3個
 たまねぎ.....1/2個
 ♡おろしにんにく.....小さじ1/2
 ♡糖質ゼロ酒.....小さじ1
 ♡リンゴ酢.....小さじ2
 ♡ラカントS液体.....小さじ1
 ♡減塩醤油.....小さじ1/2
 ♡ケチャップ.....小さじ1
 ♡鶏ガラスープの素.....小さじ1/2
 ♡水.....50cc
 オリーブオイル.....小さじ2
 胡麻油.....小さじ1

■ 作り方

- 1 豚肉を厚さ1cmの角切りにし、胡椒で下味を付け、片栗粉をまぶしておく。
- 2 パプリカとたまねぎを1cm角に切る。
- 3 ♡の調味料をボウルに入れて混ぜる。
- 4 フライパンにオリーブオイルをひき中火で“1”の豚肉に焼き色を付け“2”の野菜を加えてサッと炒める。
- 5 “3”の調味料を入れて3分煮る。
- 6 豚肉に火が通り、全体にとろみが付いてきたら、仕上げに胡麻油を加えて、全体を混ぜ合わせる。

■ 管理栄養士のワンポイント栄養学

豚モモ肉は、「うちもも」と「そともも」を合わせた部位で、この部分はまさに赤身のかたまりです。高タンパク・低脂肪で糖質・脂質の代謝を助ける高ビタミンのヘルシーミートです。注目は、ビタミンB1であるナイアシンが豊富に含まれ、その働きは粘膜や皮膚・消化器系を守るほか抹消血管を広げ血行をよくする働きがあり高血圧予防にも効果があると考えられています。

豊橋ハートセンター 管理栄養士 小山先生



塩分が1人前1g以下
 とは思えないほど
 美味しい酢豚です。

豊橋ハートセンター 循環器内科
 横井 雅史 先生

■ シェフからのワンポイントアドバイス

豚肉の表面に焼き色を付けましょう。焼き色を付けることでお肉の旨味を閉じ込め香ばしさも味のひとつとなります。野菜は全体に油を馴染ませる程度にし合わせ調味料を加えて強火で煮込みましょう。シャキシャキとした野菜の食感に仕上げ豚肉にタレを絡ませてください。

作成：株式会社フェロー フードヘルスケア事業部
 こちらでもレシピを公開しています <http://fellow-heart.co.jp/food/>

株式会社フェロー フードヘルスケア事業部 牧野圭祐

2017

April