

お手軽減塩レシピ

【豚肉のわさび炒め】

わさびは、加熱すると辛味が弱まってまろやかになり、わさびの風味を楽しむことができます。

今回は手軽なチューブわさびを使用しました。

塩分をさらに抑えたい方は生わさびや塩分の少ない粉わさびがおすすめです。

材料(2人分)



豚小間肉	200g
片栗粉	大さじ1
玉ねぎ	½個
ピーマン	2個
赤パプリカ	½個
油	適量

めんつゆ(3倍希釈)	小さじ2
チューブわさび	小さじ2

*わさびの辛味が苦手な場合は、
わさびの量を調整してください。

作り方【1人分の食塩相当量:1.1g】

- ① 豚肉に片栗粉をまぶす。
- ② 玉ねぎは1cm幅のくし切り、ピーマンと赤パプリカは5mm幅の細切りにする。
- ③ めんつゆ・チューブわさびを混ぜておく。
- ④ フライパンに油を入れ、①を炒め、ある程度火が通ったら一度取り出す。
- ⑤ 同じフライパンで玉ねぎ→ピーマン→赤パプリカの順で炒め、玉ねぎがしんなりしたら④を戻し入れる。
- ⑥ ③の調味料を加えて、サッと炒める。



できあがり！