



減塩 簡単 ヘルシー酢豚



◆材料（2人分）

材料	分量
豚もも薄切り肉	160g
下味 酒・こしょう	小1・少々
玉ねぎ	小1/2個
ピーマン	2個
人参	1/4本
黒酢 (なければ酢)	大さじ1
水	大さじ3
しょうゆ	小2
砂糖	小1
片栗粉	小1
油	小さじ2

減塩のコツ

酢や柑橘類は味を引き立てる食材です。酸味があることで塩味が際立ち、味が感じやすくなります。また、酢には旨味成分のアミノ酸が含まれており、深みを加えます ✨

酢豚には通常ブロック肉を使いますが、薄切り肉にすることで油を少なくし、火が通りやすくなります。さらに、表面積が広がるため、味が絡みやすくなります。豚肉の臭みは塩分を使わず、酒とこしょうで下味をつけます。お好みで、しょうゆ小さじ1と鶏ガラスープの素小さじ1（どちらも約1gの塩分）に変えると、ほぼ同じ塩分でおいしく楽しめます ✨

◆作り方

1. 豚肉もも薄切り肉は、3-4cm幅に切り、酒とこしょうで下味をつける。玉ねぎはくし切りにしたら、半分に切る。ピーマンは乱切り、人参は薄めの乱切りにする。
2. 切った野菜をレンジで3分加熱し、加熱した際にでた水分はきっておく。
3. 調味料（黒酢～片栗粉まで）を合わせておく。
4. フライパンに油をしき、豚肉を炒める。豚肉の色が変わったら野菜を入れて混ぜ、合わせ調味料を入れ、とろみがついたら完成 ✨

栄養価 エネルギー 237 kcal タンパク質 17.8 g 塩分1.0g

減塩に取り組んでみませんか？

宮城県は塩分をとりすぎ！？

宮城県の1日の塩分摂取量



男性11.2g



女性9.6g

(令和4年宮城県県民健康・栄養調査)

塩分の1日の目標量



男性	女性	高血圧の方
7.5g未満/日	6.5g未満/日	6g未満/日

(日本人の食事摂取基準2020年)

1食あたり
2g～2.5g

塩分を摂りすぎ

生活習慣病

肥満

高血圧

心臓への負担↑

認知症のリスク
骨粗しょう症

腎臓の働き↓
尿路結石



お食事のコツ

①酸味を上手に使う

塩味を強く感じさせる効果あり

「黒酢」を使うと料理に少し色がつきおいしそうに見えるのでお勧め



②香りのよい香味野菜で薄味でも満足度アップ

塩分を少なくすることで生じる物足りなさを香りや風味で補う



③おかずの組み合わせに「メリハリ」

例えば煮魚+煮物+みそ汁などは塩分が多くなります

塩分の多いおかずは1品にし、薄味の料理を組み合わせましょう

醤油は少し
かつお節や酢、
ごまなどで減塩

醤油はかけすぎない

具沢山に、
汁は少なく



④「新鮮」な食材を使う

蒸し煮など素材のうまみを閉じこめる調理方法などお勧めです

野菜や海藻、きのこ類などをたくさんとりましょう

カリウムは体内の余分な塩分をだしてくれ、

食物繊維は腸内でナトリウムが過剰に吸収されるのを防いでくれます



おきのメディカルクリニック

当院では、**管理栄養士による栄養相談**を受けることができます

診察の
ご予約



公式LINE
ご登録



公式イ
ンスタ



院長の
著書は

