



減塩レシピ

～肉団子の酢豚風～

前橋市長寿包括ケア課

【材料】4人分

【肉団子の材料】

A	豚ひき肉	240g
	塩	小さじ1/4
	こしょう	少々
	卵	1個
	生姜(すりおろし)	10g
	玉葱(みじんぎり)	100g
	片栗粉	小さじ2
	サラダ油	小さじ4

【酢豚の材料】

玉ねぎ	120g	
人参	80g	
黄パプリカ	80g	
ピーマン	80g	
サラダ油	小さじ2	
B	ポン酢	大さじ2
	トマトケチャップ	大さじ2
	砂糖	小さじ4

(好みて酢小さじ1～2を加えてもよい)

【作り方】

- ① 野菜を切る。玉葱はくし形、人参は乱切り、黄パプリカとピーマン色紙切りにする。
- ② 火の通りにくい野菜は下茹でする。(玉葱、人参)
- ③ Bの調味料を合わせておく。
- ④ 肉団子を作る。ボウルにAの材料を入れ、粘りが出るくらいまでよく混ぜる。10等分にしてだ円または丸くまとめ肉団子を作る。
- ⑤ フライパンにサラダ油を熱し、肉団子を焼く。
- ⑥ 肉団子に火が通ったら皿に取り出し、キッチンペーパーでフライパンをきれいに拭きとる。
- ⑦ サラダ油を熱し、①②の野菜を炒める。8割くらい火が通ったら⑤の肉とBの調味料を加えて炒め、味を馴染ませる。



【1食分の栄養価】

エネルギー	たんぱく質	食塩
272	13.9	1.3
kcal	g	g



管理栄養士からのアドバイス

- ★ ポン酢やケチャップの酸味で味わいが引き立ちます。
- ★ こしょうや生姜、玉葱などの香りづけも減塩のポイントです。
- ★ 卵や片栗粉などの「つなぎ」を利用するとばらばらになるような食材がまとまり、噛みやすくなります。
- ★ 市販の肉団子を使ってもよいでしょう。

