

令和4年度青森県栄養士会 減塩レシピコンテスト 料理部門

※印は記入不要

応募部門	献立部門	料理部門 (どちらかに○をつけてください。)			※ エントリー No.	3		
献立名	材料名	分量 (g)	作り方	献立の写真				
豚肉とピーマンの旨味炒め	卵 豚かたスライス小間切り ピーマン 玉ねぎ にんにく しょうが 塩昆布 しょうゆ 酒 塩 こしょう ごま油	25 30 30 20 0.5 1 3 1 5 0.1 0.01 2	①ピーマンは太めの千切り、玉ねぎはスライスにしておきます。にんにくしょうがはそれぞれすりおろしておきます。 ②フライパンにごま油を入れにんにくとしょうがを入れ香りを出し豚肉を入れ炒めます。 ③玉ねぎとピーマンも加えしんなりするまで炒めたら塩昆布、酒、しょうゆを入れます。 ④卵を溶き、③に加えさらに炒めて出来上がり	 <p>献立のPR (減塩のポイントなど)</p> <p>十和田市の特産品であるにんにくを使った減塩レシピ。豚肉と塩昆布の旨味とにんにくしょうがの香りで減塩でも薄味に感じません。卵と豚肉でボリュームのある一品です。</p>				
栄養価	エネルギー	131 Kcal	たんぱく質	10.1 g	脂質	7.5 g	食塩相当量	0.8 g