


# 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 <b>料理部門</b> (どちらかに○をつけてください。)			※ エントリー No. 10	
献立名	材料名	分量 (g)	作り方	献立の写真	
牛肉とトマトサラダ	牛肉薄切り 塩コショウ しょうが にんにく オリーブオイル トマト きゅうり 玉葱 オリーブオイル 酢 塩 こしょう めんつゆ(3倍濃縮) 三温糖 大葉 ブリーツレタス	80 少々 5 5 3 80 20 10 10 5 0.7 少々 2 2 5 10	①オリーブオイルを熱し、おろした生姜とにんにくで香りをつけ、牛肉を塩こしょう少々で炒める。 ②オリーブオイル、酢、塩、こしょう、三温糖、めんつゆは泡だて器で良く混ぜ合わせる。 ③食器にブリーツレタスを敷き、④にトマト、玉葱を加え、味をなじませ、①の焼いた牛肉にかける。上に大葉の千切りをちらす。	 <p>献立のPR (減塩のポイントなど)</p> <p>炒めた牛肉にトマトの酸味・うまみが加わったドレッシングは、さっぱりとした味わいで、減塩でも美味しくなります。彩りも良く、一品でたんぱく質、野菜がたっぷり摂れます。市販のおろし生姜、おろしにんにくを用いると手軽に作れます。三温糖は砂糖でも良いですし、甘いトマトでは入れなくて良いです。</p>	
栄養価	エネルギー	307 Kcal	たんぱく質 17.2 g	脂質 21.6 g	食塩相当量 0.9 g