

# ひとしお通信 VOL.3

減塩食普及プロジェクト「ひとしお Lab」メンバーが考案した、簡単でおいしい「減塩レシピ」をお届けします。

あっという間に夏になりましたね。

今月のテーマは、暑さを吹き飛ばす、夏バテ予防！ということで「豚肉とトマトのキムチ炒め」をご紹介します。

味付けは、なんと焼肉のたれのみ！

**市販の焼肉のたれは、実は塩分が控えめの調味料なんです。**

また、トマトが入ることで後味もさっぱり！お酒のおつまみにもいかがでしょうか？トマトを切っただけじゃ、あとはフライパン一つでできる簡単レシピ、ぜひ作ってみてください！



ナビゲーター  
地域包括ケア推進課  
管理栄養士

**鈴木 莉緒**  
減塩食普及プロジェクト  
「ひとしお Lab」メンバー

【いわきひとしお】プロジェクト始動中！



←詳しくは、いわき健康ポータルサイトをご覧ください。

## 豚肉とトマトのキムチ炒め

材料 2人分

(調理時間 10分)

- 豚こま切れ肉 100g
- 白菜キムチ 40g
- トマト 1/2個
- サラダ油 小さじ2
- 焼肉のたれ 大さじ1

【1人分あたり】

エネルギー 124kcal  
食塩相当量 1.4g



### 作り方

- ①豚こま切れ肉は、大きい場合は食べやすい大きさに切る。
- ②トマトは、ヘタを取り、くし切りにする。
- ③フライパンにサラダ油を入れて、中火で熱し、①の肉を入れて炒める。
- ④肉の色が変わって焼き目が付いたら、白菜キムチ、焼肉のたれを加えて炒め、全体に味が絡んだら取り出す。
- ⑤たれの残ったフライパンに②のトマトを入れて両面を焼き、トマトの表面が少し崩れてきたら、④と一緒に皿に盛り付けて完成。

### 減塩ポイント

塩分控えめ『焼肉のたれ』

【参考】大さじ1杯当たりの食塩相当量

濃口醤油	2.6g
みそ	2.2g
焼肉のたれ	0.9g

※食塩相当量は商品により異なります。



### いわき市公式 SNS



ライン



フェイスブック



ツイッター



ユーチューブ



←市ホームページより各種SNSの登録・フォローができます

### 防災メール

災害情報や避難情報などを登録された方にメール配信します。災害に備えて登録をしましょう！



←詳しい登録方法はこちら

### 今月号の表紙

小名浜港の6号ふ頭で石炭を荷揚げしている外航船の様子です。日没直後の空色と船の照明が印象的で、小名浜港の力強さが伝わる一枚です。

