

食推  
さんの!

うま塩  
レシピ

## 豚肉のオニオンソース炒め



夏にぴったり、スタミナ満点の主菜です。ニンニクを効かせた味付けで、ごはんが進みます。

問い合わせ／健康増進課 保健係(和楽1階) ☎23-4500

ほかにも!

食生活改善推進協議会の「40周年記念レシピ集」をホームページで紹介しています。

うま塩  
とは?

うま うま うま  
「旨み」を持つ食材を「上手く」活用し、「美味しい」塩分控えめの食事＝「うま塩レシピ」として普及する取組を行っています。

POINT

豚肉をすりおろした玉ネギに漬けることで、柔らかく仕上がります。長い時間漬けると豚肉から水分や旨みが出てしまうので、漬ける時間は5分ほどが良いです。



### 材料(4人分)

- 豚肉 …………… 240g
- 玉ネギ …………… 160g
- ニンニク …………… 4g
- 濃口しょうゆ …… 20g (大さじ1強)
- みりん …………… 20g (大さじ1強)
- 酒 …………… 20g (大さじ1・1/3)
- 赤パプリカ …………… 70g
- ピーマン …………… 70g
- 油 …………… 2g (小さじ1/2)

### 作り方

- ①玉ネギ・ニンニクはすりおろす。おろしきれない分は、薄くスライスする。
- ②ボウルに豚肉、①、Aを混ぜ合わせ、5分ほど置く。
- ③赤パプリカ・ピーマンを細切りにする。
- ④フライパンに油を熱し、強めの中火で②を汁ごと加えて炒め、豚肉に火が通ったら③を加え炒める。

★1人分 エネルギー150kcal  
野菜量71g、食塩相当量0.8g

