

食推
さんの!

うま塩
レシピ

ジャガイモの豚肉巻き



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

ジャガイモの切り方は、大きさによっ
て食べやすいように変えてください。
チーズを挟むことで、味にアクセント
がつけます。



今年の新ジャガイモは食べましたか? イモ類にはカリウムや食物繊維、ビタミンCが多く含まれており、毎日食べてほしい食材です。

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。



材料(3個分)

- ジャガイモ …… 80g (中1個)
- スライスチーズ …… 6g (1/3枚)
- 豚モモ肉スライス …… 30g
- サラダ油 …… 0.5g (小さじ1/8)
- 砂糖 …… 2g (小さじ2/3)
- みりん …… 4g (小さじ2/3)
- 濃口しょうゆ …… 4g (小さじ2/3)
- 貝割れ大根 …… 4g

A

作り方

- ① ジャガイモは皮をむき、1cmの輪切りにし(6切)、耐熱皿に少量の水を加え、ラップをして電子レンジ500Wで3分程度加熱する。(火の通り具合を見て調整してください)
- ② スライスチーズは3等分にし、Aの調味料を合わせておく。
- ③ ジャガイモ2枚でスライスチーズを挟み、豚モモ肉スライスを巻く。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、③を両面焼き、Aを回し入れて絡める。貝割れ大根と一緒に皿に盛り付ける。

★1個分 エネルギー47kcal
食塩相当量0.3g