



## うま塩レシピ

キッコーマン総合病院 管理栄養士監修

**kikkoman**®

キッコーマン食品(株)  
おすすめレシピ



調理時間  
約 15 分

エネルギー  
288kcal

食塩相当量  
1.2g

栄養価(1人分)

### 豚肉とキャベツのとろみ炒め

#### 材料 3人分

豚ばら薄切り肉	100g
キャベツ	150g
にんじん	30g
ねぎ	1/2本(50g)
ブロッコリー	50g
卵	2個
サラダ油	大さじ1
キッコーマン いつでも新鮮 味わいリッチ減塩しょうゆ	大さじ2
だし汁	200ml
水溶き片栗粉	大さじ1と1/2
ごま油	小さじ1

#### 作り方

- ①フライパンに油大さじ1/2を熱し、溶き卵を流し入れ、大きめのスクランブルエッグをつくり、いったん取り出す。
- ②同じフライパンに油大さじ1/2を足し、豚肉、キャベツ、にんじん、ねぎ、ブロッコリーを炒める。
- ③全体に火が通ったら<A>を加えて全体を混ぜ合わせ、ひと煮立ちさせる。
- ④水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、①を戻して合わせる。ごま油を入れてさっと混ぜ、器に盛りつける。

#### うま塩のポイント

野菜をたっぷり食べられる、お手軽節塩メニュー。だしの旨み、とろみ、ごま油の風味が美味しさの秘密！とろみによって味わいを感じやすくなり、塩分が少なくても満足感のある美味しさに仕上がります。

主食

主菜(炒める)

副菜

汁物