

# 豚肉のソースマリネ

野菜  
たっぷり

簡単



短時間でできて、野菜も同時にとれます。ご飯にもパンにも良く合います。

## 《1人分栄養価》

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	野菜量 (g)
174	16.6	9.0	0.7	70

## 材料 (2人分)

豚肉しゃぶしゃぶ用	150g
しょうが	ひとかけ
A [ ウスターソース	小さじ2
トマトケチャップ	小さじ1
玉ねぎ	小1個 (120g)
レタス	2枚 (20g)

## 作り方

- ① 鍋に湯を沸かし、薄切りのしょうがを入れ、豚肉を1枚ずつゆでる。
- ② 茹でた肉を冷水にとって水気を絞り、ボールに合わせておいたAでマリネする。
- ③ 玉ねぎは薄切りにし、耐熱皿に広げ入れるラップなしでレンジにかけ(600Wに5分位)、②に加え混ぜる。しばらく置くと味がなじむ。
- ④ 器に食べやすくちぎったレタスを敷いて、③を盛る。

## 減塩 知っ得ポイント

「酸味」はおいしく減塩ワザのひとつです！

- ➡ 酸味のある調味料ほど含まれる塩分は少ないです。  
・ケチャップ・ウスターソース・ポン酢など



- ➡ 酸っぱい味を季節や料理で使い分けて楽しみましょう。  
・レモン果汁・ゆず・酢 (米酢・黒酢・りんご酢・バルサミコ酢 など)

