



家族の健康ごはん

●料理制作・監修
岩崎啓子 (管理栄養士)

撮影：原ヒデトシ
スタイリング：宮澤由香

健康な体をつくる食事づくりのカギは、栄養バランス&減塩。
食材に含まれる栄養素の知識や上手な減塩のコツを身に付けつつ、
おいしく食べて健康になりましょう。



旨みがあつてさっぱりした味わい

豚しゃぶ肉とたつぷりねぎの 塩麴レモン鍋

1人分
エネルギー
276kcal
塩分 1.5g

材料 (2人分)

- 豚肉(しゃぶしゃぶ用) 200g
- 長ねぎ 2本
- だし汁 3カップ
- 塩 小さじ1/6
- 塩麴 大さじ2
- レモン(輪切り) 4枚

作り方

- ①長ねぎは薄い斜め切りにして、軽く水にさらしてから水気を切る。
- ②鍋にだし汁、塩、塩麴を入れ煮立て、レモン、1枚ずつ広げた豚肉、①を加えてさつと煮る。

栄養学メモ

長ねぎ

ビタミンCが豊富。特有の香りはアリシンという成分で、ビタミンB1が多く含まれる豚肉と組み合わせるとビタミンB1の吸収を高め、疲労回復効果も期待できます。

減塩ワザ

塩麴

塩麴を使うことで食材の風味やコクが高まり、独特の旨みが出ます。そのため、余分な調味料を使わなくてもおいしく調理できます。ただし、食塩も含まれるので少量で。

Profile 岩崎啓子 いわさきけいこ

管理栄養士・料理研究家。栄養学に基づいたバランスのよい料理、手軽でおいしい、実践的な家庭料理に定評がある。雑誌、書籍、メニュー開発など幅広く活躍中。著書は「ゆる「糖質&塩分」オフ!おつまみおかず」「作りおきでカンタン!おいしい!やせごはん!」(ともに、日本芸文社)など多数。

記事提供：
(株)社会保険出版社