

豚ロースのポークチャップ

1人分の材料

- ・豚ロース脂身付き……50g
- ・片栗粉……大さじ1/2 (4.5g)
- ・玉ねぎ……………30g
- ・サラダ油……小さじ1弱 (3g)
- ・砂糖……………小さじ1 (3g)
- ・みりん……小さじ1/4(1.5g)
- ・濃口醤油……小さじ1/4(1.5g)
- ・酢……………小さじ1(5g)
- ・ケチャップ……小さじ2(12g)
- ・レタス……………10g

☆ケチャップや酢の甘味・酸味を活かすことで醤油の使用量が減り、減塩でも美味しく食べることができます！



※大さじ1杯あたりの塩分量

(1人分)

エネルギー	たんぱく質	塩分	カリウム	リン
204kcal	9.0g	0.7g	254mg	107mg



たんぱく質を抑えるコツ

☆たんぱく質が多い食品は計量するのがオススメ！

たんぱく質が多い食品



☆一緒に食べるご飯を低たんぱくご飯にすると、さらにたんぱく質を抑えられます！



作り方

- ①玉ねぎは薄切りにする。Aは混ぜ合わせておく。
- ②豚ロース肉は全体に片栗粉をまぶす。油をひき、中火で熱したフライパンに入れて焼き色をつける。
- ③①の玉ねぎを加え、豚肉に火を通しながらしんなりするまで炒める。豚肉に火が通ったら、Aを加え、全体に絡めながら炒める。
- ④器に盛りつけ、レタスを添えて完成。

※カリウム制限のある方は玉ねぎを薄切りにして、玉ねぎの重さに対して12倍の水の量で水さらしするとカリウムを約41%減らすことができます！