



# うま塩レシピ

主食  
主菜(焼く)  
副菜  
汁物

塩を塩麴に置き換えて※35%減塩

学校栄養士  
藍澤委員  
おすすめレシピ



調理時間 約 30 分  
エネルギー 223kcal  
食塩相当量 0.4g

※漬け込み時間によって変わります 栄養価(1人分)

※毎日の食事のカロリーガイド  
(女子栄養大学出版部)  
豚もも肉のソテーと比較

## 豚肉の塩麴焼き

### 材料 2人分

- 豚ロース……………160g
- 塩麴…………… 小さじ1弱(5g)
- オリーブ油… 小さじ1/2(2g)

### 作り方

- ①塩麴とオリーブ油を合わせたものを豚肉にすり込むようにまぶす。
- ②オーブントースターでこんがり焼き目がつくまで焼けば出来上がり。

※鶏肉や魚(鯖、鰹、鮭など)に代えてもおいしいです。

### うま塩のポイント

塩麴を使うことで、お肉も柔らかくなり、素材の旨みが引き立ちます。  
 ※塩小さじ1を塩麴小さじ2で置き換えるのが目安です。  
 ※対象者にあわせて調整してください。  
 塩小さじ1(6g)(6g)  
 塩麴小さじ2(12g)(\*1.5g)  
 \*塩麴塩分12.5%の場合