



## うま塩レシピ

醤油の1/3をカレー粉に置き換えて※26%減塩

主食



主菜

ハウス食品(株)  
おすすめレシピ



副菜(煮る)

調理時間  
約 30 分

エネルギー  
272kcal

食塩相当量  
1.4g

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)  
肉じゃがと比較

汁物

### 肉じゃがのカレー風味

#### 材料 2人分

じゃがいも ……200g  
にんじん ……20g  
たまねぎ ……60g  
豚もも肉 ……100g  
砂糖 ……小さじ1(3g)  
みりん ……小さじ2(12g)  
こいくちしょうゆ  
 ……大さじ1(18g)  
カレー粉 ……小さじ1(2g)  
油 ……大さじ1(12g)  
水 ……240g

#### 作り方

- ①じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ②鍋に油を熱し、①を軽く炒める。
- ③②に水を入れて加熱し、材料が柔らかくなるまで煮る。
- ④砂糖、みりん、しょうゆ、カレー粉を入れて、さらに味がなじむまで煮る。

#### うま塩のポイント

醤油の1/3をカレー粉に置き換えるだけで簡単においしく減塩できます。  
カレー粉の代わりにすりごまで代用しても美味しいです。  
カレー粉の置き換えの目安は、1人あたり小さじ1/2(1g)程度  
※食べる方にあわせて調整してください。