



～トマトケチャップでおいしく減塩！～ 肉じゃが

材料 3人前

- じゃがいも-----3個(450g)
- 玉ねぎ-----1個
- 豚薄切り肉-----200g
- サラダ油-----大さじ1
- 水-----2カップ
- 和風だしの素(顆粒)----小さじ1弱
- 砂糖-----大さじ2と1/2
- しょうゆ-----大さじ1と1/2
- カゴメトマトケチャップ---大さじ1と1/2

作り方

- ①じゃがいもは皮をむき一口大に、玉ねぎはくし型切りに、豚肉は5～6cm幅に切る。
- ②フライパンにサラダ油を熱して玉ねぎ、じゃがいも、豚肉の順に炒め、水、和風だしの素を加える。
- ③沸騰したらアクを取り、砂糖、しょうゆ、トマトケチャップの順に加え、ふたをして弱火で約15分煮込む。
- ④じゃがいもに火が通ったらふたをとり、強火にして煮汁を煮詰める。

ポイント

北海道民は、男女ともに食塩摂取量が2.7gも多い状況です（平成24年国民健康栄養調査より）トマトケチャップに含まれるトマトの旨味や酸味、香りがお料理の味に深みを加わえ、おいしく減塩に仕上げることができます！



北海道	男性	女性
食塩摂取量	10.7g (目標値8g未満)	9.7g (目標値7g未満)



調理時間
約30分

エネルギー
285kcal

塩分
1.4g

通常は2.4g。
ケチャップで
約41%減塩！

■可食部100gあたり 食塩相当量 五訂増補食品成分表

