

いつものお鍋に飽きてきたら
家にある野菜で

さっぱり

レモン鍋

いかがですか。



栄養成分表示(1人分当たり)
エネルギー383kcal/たんぱく質21.7g/
脂質21.2g/炭水化物32.2g/
食塩相当量1.9g (推定値)



【材料(1人分)】

○鍋

豚ロース	80g
はくさい	100g
ねぎ	30g
もやし	40g
えのき	30g
大根おろし (大根 200g)	100g
レモン	30g
だし汁	250g
顆粒中華だし	1g
しょうが(おろす)	3g

○つけだれ

にんにく(おろす)	3g
しょうが(おろす)	3g
ねぎ(みじん切り)	10g
酢	大1 (15g)
減塩しょうゆ	小2 (12g)
みりん	小1 (6g)
砂糖	小1 (3g)
すりごま	小1 (2g)
ごま油	小1 (4g)

野菜使用量 約280g

【作り方(鍋)】

1. 野菜・えのきをざく切り、大根をおろし水気を切る
2. だしパック等でだし汁を濃い目にとり、顆粒中華だし、すりおろししょうがを加え火にかける。
3. 2に野菜・えのき・豚肉を加え火が通るまで煮る。
4. 火が通ったら大根おろしとスライスレモンを加え、少し火を通したら完成♪



輸入レモンには防カビ剤が使用されていることが多いです。気になる場合は皮をむきましょう。

【作り方(つけだれ)】

1. にんにくとしょうがをすりおろし、ねぎはみじん切りにする
2. 1に調味料を合わせ、弱火で煮立たせる
※電子レンジ(500Wで1分ほど)加熱でもOK

家にある野菜を
たくさん入れて
鍋の季節を
楽しみましょう☆

【調味料大さじ1杯あたり の食塩相当量】

こいくちしょうゆ	2.6g	中濃ソース	1.2g
減塩しょうゆ	1.5g	トマトケチャップ	0.6g
三倍濃縮めんつゆ	2.0g	マヨネーズ	0.2g
ぽん酢しょうゆ	1.4g	和風ドレッシング	0.5g
みそ	2.2g	和風だしの素	3.7g

※食品成分表を参考にした一例です。お使いの調味料の栄養成分表示を見て確認しましょう。

1日の目標食塩摂取量
男性 7.5g/日未満 女性 6.5g/日未満

調味料を足す前に食塩量を少し考えてみませんか。



資料作成 (問合せ先)

山形県最上保健所地域健康福祉課
山形県がん対策・健康長寿日本一推進課

TEL0233-29-1267
TEL023-630-2919

地域食生活・健康情報ステーション
令和4年度 第9号