

## 主菜

適塩テクニック：香辛料を使う

# 豚肉とポテトのマスタード炒め



1人分  
塩分量**0.7g**  
**133kcal**

### 【材料】 2人分

- 豚もも肉（薄切り） 120g
  - 塩 少々
  - こしょう 少々
  - ジャがいも 60g
  - ほうれん草 60g
  - オリーブオイル 小さじ1/2
- |   |          |       |
|---|----------|-------|
| A | ■ しょうゆ   | 小さじ 1 |
|   | ■ 酒      | 小さじ 1 |
|   | ■ 粒マスタード | 小さじ 1 |
|   | ■ バター    | 2 g   |

### 【作り方】

- ①豚肉は一口大の大きさに切り、塩・こしょうをする。
- ②ジャがいもは、7mmくらいのひょうし切りにしてゆでる。
- ③ほうれん草は、長さ3cmに切る。
- ④フライパンにオリーブオイルを入れ、豚肉を炒める。  
色が変わったら、②③を入れ、ほうれん草がしんなりしたら  
Aとバターを入れ混ぜ合わせ、火からおろす。

### Point

粒マスタードの辛味が味のアクセント！

からしやマスタードは、塩分が少なめの調味料です。

【参考】練りからし小さじ1(4g)=塩分0.3g 粒マスタード小さじ1(4g)=塩分0.2g