



健康はバランスのよい食事から

福島県では、ふくしま“食の基本”として「主食・主菜・副菜がそろった食事 + おいしく減塩」に取り組んでいます。

県民の食の特徴は、野菜不足と塩のとりすぎ。福島県食育応援企業と県が連携して、健康づくりを応援するオリジナルメニューをご紹介します！

食事のバランスをチェックするランチョンマット（県作成）

豚ひき肉と長芋とほうれん草の炒め物



調理時間：15分

【つくり方】

- ①ほうれん草は3cm長さに切る。パプリカは3cm長さの拍子木切りにする。長芋は1cm厚さの半月切りにする。にんにくはみじん切りにする。
- ②大きめのフライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて弱火で熱し、香りが出てきたら、豚ひき肉を入れ色が変わるまでしっかり炒める。ほうれん草、パプリカを加えてしんなりするまで炒める。
- ③長芋を加えてさっと炒め、(A)を加えて汁気が少なくなるまで炒め合わせる。

材料(4人前)

ほうれん草	2束(380g)
パプリカ(赤)	1個(90g)
長いも	200g
にんにく	2片(10g)
デルモンテ エキストラバージン オリーブオイル	大さじ1
豚ひき肉	300g
(A)いつでも新鮮 味わいリッチ減塩しょうゆ	大さじ2.5
米麴こだわり仕込み本みりん	大さじ2

栄養計算値 (1人分当たり)	食塩相当量	エネルギー
	たんぱく質	1.0g
脂質	17.7g	炭水化物
鉄	16.9g	18.1g
ビタミンC	3.0mg	75.6mg

※鉄・ビタミンCは調味料由来含まず

ほうれん草と豚肉の鉄とパプリカのビタミンCの組み合わせで鉄分の吸収率アップが期待できます！長芋を加えることでサクとした食感が加わり満足感も高まります。減塩しょうゆ+本みりんの塩分控えめでも間違いのない味わいです。