

ピーマンと牛肉のレモン風味炒め



■材料（4人分）

- ピーマン（緑） - - - - 6～7個（200g）
- 赤ピーマン - - - - - 2個（50g）
- 黄ピーマン - - - - - 2個（50g）
- 牛肉（肩ロース薄切りなど）200g
- （酒、片栗粉 各小さじ2）

炒める油（日清こめ油など）大さじ1

香りソルト レモンペパーミックス 約小さじ1.5（6g）

■作り方

<下準備>

- ・ピーマン類は全部斜めせん切りにする。
- ・牛肉は4cm巾に切って繊維に平行になるように細く切り、酒と片栗粉を揉み込む。

■食塩相当量（一人当たり）0.9g

1. フライパンに炒める油（約半量）を入れて温め、牛肉を入れる。菜箸でほぐすように炒め、肉の赤身が消えてきたら一旦取り出す。

2. フライパンに残りの炒める油を足してピーマン類を炒め、火が通ってきたら牛肉を戻し入れて香りソルト レモンペパーミックスで調味する。

■健康応援ポイント

- ・牛肉のうま味とレモン風味の香りソルトで爽やかにおいしくピーマンが食べられます。
- ・この一品で野菜が1人分75g摂れます。



食事のバランスをチェックするランチチェックマップ

健康はバランスのよい食事から

県民の食生活の特徴は、野菜不足と食塩のとりすぎ。特に食塩は成人の7割以上が厚生労働省の定める目標量より多くとっている状況*です。

そこで福島県では、ふくしま“食の基本”として「主食・主菜・副菜のそろった食事 + おいしく減塩」を企業、学校、県栄養士会、食生活改善推進員等と連携して推進しています。

*平成28年度福島県食行動実態把握調査