

ふくしま健康応援メニュー

豚肉とキャベツの黒酢にんにく醤油炒め

【材料 4人分】

豚もも肉 薄切り 300g
 キャベツ 4枚、
 塩・こしょう 少々
 酒 少々、ごま油 大さじ1
 黒酢にんにく醤油 大さじ2



【作り方】

- [1] 豚もも肉は一口大に切る。キャベツは芯をつぶし、一口大に切る。
- [2] [1]の豚もも肉に塩・こしょう、酒をまぶし、10分ほどおく。
- [3] フライパンにごま油の半量を熱し、豚もも肉を炒めて取り出す。残りのごま油を加えて熱し、キャベツを炒めてしんなりとしたら豚もも肉をもどし、黒酢にんにく醤油を回し入れ、味を調える。

<黒酢にんにく醤油の作り方> にんにく（10かけ）をつぶし、広口ビンに「純玄米黒酢」（500ml）、しょうゆ（250ml）とともに一晩漬ける。（塩分1人当たり 0.4g）

酸味とにんにくの風味で低塩分でもしっかりとした味わいに仕上がります。「黒酢にんにく醤油」は一晩漬けこむだけで作ることができる、いろいろなお料理に使える万能なたれです。餃子のつけだれや照り焼き料理の味付け等にもおすすめです。



食事のバランスをチェックするランチョンマップ

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