

ふくしま健康応援メニュー

豚肉とピーマンの甘酢炒め



【材料（2人分）】

- ・ピーマン・・・3個
- ・ねぎ・・・1/2本
- ・豚ロース肉（薄切り）・・・200g
- ・片栗粉・・・大さじ1
- ・ごま油・・・大さじ1
- （A）
- ・いつでも新鮮減塩しょうゆ・・・大さじ1と1/2
- ・米麴本みりん・・・大さじ1と1/2
- ・酢・・・大さじ1と1/2
- ・赤唐辛子・・・少々

【作り方】

- （1）ピーマンはへたと種を取って細切りにし、ねぎは5mm幅の斜め薄切りにする。豚肉はひと口大に切り、片栗粉をまぶす。（A）は合わせておく。
- （2）フライパンにごま油を入れて中火で熱し、豚肉を炒め、火が通ってきたら、ピーマンとねぎを加え、強火にしてさっと炒める。
- （3）（A）を加えて全体を混ぜ、器に盛る。
※赤唐辛子は0.3g使用した場合の値です

栄養計算値（1人分当たり）				
エネルギー	食塩相当量	たんぱく質	脂質	炭水化物
386 kcal	1.2 g	21.1 g	25.8 g	17.0 g

ごま油で香ばしく焼いた豚肉のうま味がピリ辛で甘酸っぱいたれと相性抜群の一品です。肉に片栗粉をまぶすことで、調味料のからみがよくなり、ひかえめの塩分でも満足できる味わいに仕上がります。



食事のバランスをチェックするランチョンマット

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