



ふくしま健康応援メニュー

なすとトマトと厚揚げのドレッシング炒め



材料（4人分）

・トマト	2個（大）	388 g
・なす	4本	288 g
・厚揚げ	2枚	400 g
・塩	少々	（0.4 g）
・こしょう	少々	（0.4 g）
・サラダ油	大さじ2	（24 g）
・キューピー	すりおろしオニオン	
	ドレッシング	大さじ6
1人分当たりのたんぱく質量	12.7g	
食塩相当量	1.0 g	

作り方

1. トマトは8等分のくし形切りにする。
2. なすは縦半分に切り、さらに厚さ1.5 cmの斜め切りにする。
3. 厚揚げは縦半分に切り、さらに厚さ1 cmに切る。
4. フライパンに油をひかずに熱し、③を並べて両面に焼き色がつくまで焼き、いったん取り出す。
5. ④のフライパンに油をひいて熱し、②を入れて炒め、油が回ったらふたをして、時々炒めながら、やわらかくなるまで火を通す。
6. ⑤に④を戻し、①を入れて炒め、塩・こしょうをし、ドレッシングを加えて味をからめる。

- ・トマトの爽やかな酸味とうま味で食欲が増進します。
- ・ドレッシング1本でかんたんに味が決まります。



食事のバランスをチェックするランチヨンマット

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