



ふくしま健康応援メニュー

なすとピーマンと豚肉の生姜焼き



【材料（2人分）】

- ・豚肩ロース肉（薄切り）・・・150g
- ・片栗粉・・・大さじ1
- ・なす・・・2本（140g）
- ・ピーマン・・・1個（30g）
- ・キャベツ・・・50g
- ・トマト・・・1/2個（72.5g）
- ・サラダ油・・・大さじ1

(A)

- ・キッコーマンいつでも新鮮味わいリッチ減塩しょうゆ・・・大さじ1と1/2
- ・マンジョウ米麴こだわり仕込み本みりん・・・大さじ1
- ・おろししょうが・・・小さじ1と1/2

栄養計算値（1人分あたり）

エネルギー	食塩相当量	たんぱく質	脂質	炭水化物
312 kcal	1.2 g	15.4 g	21.1 g	17.5 g

【つくり方】

- (1) 豚肉は半分に切り片栗粉をまぶす。なすは縦4等分に切り、ピーマンは縦に8等分に切る。キャベツはせん切り、トマトはくし切りにする。
- (2) フライパンに油を熱し、(1)を炒め、(A)を加えてさっと炒め合わせる。
- (3) 器にキャベツをのせ、(2)を盛りつけ、トマトを添える。

なすにしょうがの風味がしみておいしさ抜群！
肉も野菜もしっかり食べられるメニュー

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