

ふくしま健康応援メニュー

うまみしっかりトマト肉豆腐



【材料（2人分）】

- ・豚ロース肉（薄切り）・・・150g
- ・片栗粉・・・大さじ1
- ・木綿豆腐・・・100g
- ・トマト・・・中2個（290g）
- ・青ねぎ・・・2本（10g）
- ・オリーブオイル・・・大さじ1/2
- （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と1/2

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
341 kcal	1.2 g	20.2 g	20.4 g	20.1 g

【つくり方】

- （1）豚肉は食べやすい大きさに切り、片栗粉をまぶす。豆腐は水きりし、3cm角に切る。トマトは3cm角に切る。
- （2）フライパンにオイルを熱し、豚肉を加えて火が通るまで中火で炒める。豆腐を入れ、（A）を加えて炒める。
- （3）トマトを加え、汁気がなくなるまでトマトの形がくずれないように、やさしく強火で炒め合わせる。器に盛りつけ、青ねぎをちらす。

トマトを加熱調理することで濃い味わいになります
トマトの旨味で減塩味付けでも食べ応え十分なメニュー



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

キッコーマン食品(株) は、福島県食育応援企業です。