

ふくしま健康応援メニュー

切り干し大根のナポリタン風



【材料（2人分）】

- ・切り干し大根（乾燥）・・・15g
- ・玉ねぎ・・・100g
- ・ピーマン・・・2個（60g）
- ・ロースハム・・・1枚
- ・オリーブオイル・・・小さじ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・・・小さじ1
- ・デルモンテリコピンリッチケチャップ・・・大さじ3

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
117 kcal	0.9 g	4.1 g	3.9 g	18.5 g

【つくり方】

- （1）切り干し大根は水でもどす。玉ねぎは薄切りにし、ピーマン、ロースハムは細切りにする。
- （2）フライパンにオリーブオイル、玉ねぎ、切り干し大根を入れて、玉ねぎがしんなりするまでよく炒め、ピーマンとハムも加えてさっと炒める。
- （3）（A）を加え、ピーマンに火が通るまで炒める。

切り干し大根を使うことで、塩分控えめでも深みのある味になります。
よくかむ料理なので、食事の満足度を上げます。



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

キッコーマン食品(株) は、福島県食育応援企業です。