

ふくしま健康応援メニュー

ブロッコリーと豚肉の彩りサラダ



【材料（2人分）】

- ・ブロッコリー・・・1/2株
- ・パプリカ（黄）・・・1/3個
- ・ミニトマト・・・3個
- ・レタス・・・60g
- ・豚バラ肉（薄切り）・・・100g
- ・ごま油・・・大さじ2
- ・おろしにんにく・・・大さじ1
- ・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

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
338 kcal	0.8 g	11.1 g	31.1 g	7.7 g

【つくり方】

- （1）ブロッコリーは小房に分けて耐熱皿に入れ、ふんわりとラップをかけて電子レンジ（600W）で3分程加熱する。パプリカは薄切り、ミニトマトは半分に切る。レタスはひと口大にちぎる。豚バラ肉は5cm長さに切る。
- （2）フライパンにごま油とおろしにんにくを入れて中火で熱し、豚肉を炒め、火が通ってきたらブロッコリーを加えて全体に炒め合わせ、しょうゆを加えて炒め絡める。
- （3）皿にレタスを敷き、パプリカ、プチトマトをちらし、（2）を汁ごとのせる。

ごま油とにんにくの風味で箸がすすむメニュー

ボリュームたっぷりのパワーサラダで主菜としてもおすすめです



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。