

ふくしま健康応援メニュー

ブロッコリーと豚肉のオイスター炒め



【材料（2人分）】

- ・ブロッコリー・・・1株
- ・豚バラ肉（薄切り）・・・150g
- ・しょうが・・・1片（5g）
- ・にんにく・・・1片（5g）
- ・ごま油・・・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
- ・マンジョウ国産米こだわり仕込み料理の清酒・・・大さじ1
- ・キッコーマンオイスターソース・・・小さじ2
- ・砂糖・・・小さじ1
- ・水・・・150ml
- （B 水溶き片栗粉）
- ・片栗粉大さじ・・・1/2 + 水大さじ・・・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
273 kcal	1.1 g	11.6 g	22.5 g	9.7 g

【つくり方】

- （1）ブロッコリーは小房に分ける。豚肉は3～4cm長さに切る。しょうが、にんにくはすりおろす。
- （2）フライパンにごま油を入れて中火で熱し、しょうが、にんにくを加えて香りが出るまで炒め、豚肉を加えて炒め合わせる。
- （3）ブロッコリーを加えて炒め合わせて（A）を加え、ひと煮立ちさせ、中火でブロッコリーに火が通るまで3～4分煮る。（B）を加えてとろみをつけ、器に盛る。

オイスターソースでうま味豊かに仕上げます
焼いた食材の香ばしさと醤油の香りで素材のうま味を高めます



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。