



ふくしま健康応援メニュー

豚ニラもやし



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
221 kcal	1.0 g	16.3 g	13.2 g	10.7 g

【材料 (2人分)】

- ・にら・・・1束 (95g)
- ・豚肉 (小間切れ)・・・150g
- ・もやし・・・100g
- ・ごま油・・・大さじ1
- (A 下味)
 - ・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
- ・マンジョウ料理の清酒・・・大さじ1
- ・片栗粉・・・小さじ1
- (B)
 - ・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
- ・キッコーマンオイスターソース・・・小さじ1
- ・マンジョウ米麴こだわり仕込み本みりん・・・小さじ2
- ・おろしにんにく・・・小さじ1

【つくり方】

- (1) にらは4～5cm長さに切る。豚肉は(A)をもみ込み下味をつける。
- (2) フライパンにごま油を入れて中火で熱し、豚肉を炒め、火が通ったらもやしとにらを加えてさっと炒め、(B)を加えて全体をしっかりと炒め合わせる。

下味に片栗粉を加えることで、豚肉にしっかりと味がからみます
にらとにんにんで減塩でもパンチのあるメニュー



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