



ふくしま健康応援メニュー

ピカディージョ・デ・パパ（コスタリカ）～じゃがいも炒めごはん

■材料（4人分）

玉ねぎ	...80g	(A) トマトケチャップ	...20g
ピーマン	...40g	(A) クミン	...0.4g
パプリカ（赤）	...40g	(A) オレガノ	...0.2g
じゃがいも	...200g	ご飯	...640g
おろしにんにく	...4g		
オリーブ油	...12g		
合いびき肉	...160g		
ヘルシーファーム			
エスパニョールソース	...48g		
ぬるま湯	...200g		



■作り方

- ①玉ねぎ、ピーマン、赤パプリカはみじん切り、じゃがいもは一口大に切る。
- ②じゃがいもは柔らかくなるまで茹でる。
- ③鍋にオリーブ油を熱し、にんにくを炒めて香りが出たら①の玉ねぎ、ピーマン、赤パプリカを炒め、合いびき肉を加えて更に炒める。
- ④肉の色が変わったら、HFエスパニョールソースとぬるま湯をよく溶き混ぜて加え、(A)を入れてとろみがつくまで煮て、②のじゃがいもを加え混ぜ合わせる。

ピカディージョはコスタリカを代表する料理です。

パパはじゃがいも、ピカディージョはみじん切りを意味し、トマトペーストやウスターソースで味付けするところを、エスパニョールソースで手軽に作ることができます。とろみのあるソースで、ご飯にもパンにもよく合います。（1人当たり）

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)
479	13.3	13.1	81.3	19	1.5
ビタミンA(μg)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食塩相当量(g)	食物繊維(g)
18	0.18	0.13	42	1.0	2.3



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