



ふくしま健康応援メニュー

くきわかめ入り豚ニラピリ辛炒め丼

■材料 (4人分)

冷凍細ぎりくきわかめ	...40g	豆板醬	...1.2g
豚肉 (もも) (こま)	...120g	ヘルシーファーム	
おろししょうが	...16g	オイスターソース	...8g
酒	...16g	(A) 醤油	...4g
にんじん	...80g	(A) 塩	...1.2g
玉ねぎ	...120g	(A) こしょう	...少々
ニラ	...80g	ご飯	...640g
にんにく	...6g		
ごま油	...4g		



■作り方

- ①冷凍細ぎりくきわかめは戻しておく。
- ②豚肉は食べやすい大きさに切り、おろししょうが・酒で下味をつけておく。
- ③にんじんは細切りにし、玉ねぎは7mm幅に切り、ニラは4cm長さに切る。にんにくはみじん切りにする。
- ④フライパンにごま油・にんにく・豆板醬を入れて火にかけ、香りが出てきたら②・玉ねぎ・にんじんを炒める。
- ⑤④に①・ニラを入れてサッと炒め、HF オイスターソース・(A)で味付けする。

シャキシャキとしたくきわかめに香りのよいニラ、豚肉を組み合わせたボリューム満点のおかず。コクのあるHF オイスターソースで味付けし、豆板醬を加え、ご飯のすすむピリ辛味に仕上げています。

(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)
354	10.8	6.2	66.4	31	0.6
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)
155	0.31	0.10	11	0.9	2.4



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