



カジキと野菜のヘルシー酢豚風



◆作り方

【下拵え】

- ・カジキは半解凍のうちに食べやすい大きさに切り、酒を振りかけて置く。
- ・玉ねぎ、ピーマン、椎茸は乱切りにする。
- ・パイナップルはひと口大に切る。
- ・人参はラップに包んで電子レンジ（600W）で1分加熱して乱切りにする。
- ・ヤングコーンは斜め半分に切る。
- ・Aの甘酢を合わせて置く。

◆材料（4人分）

- ・マカジキ（又はメカジキ冷凍） 3切れ（約300g）
- ・マシジョウ 国産米こだわり仕込み料理の清酒 約大さじ2
- ・ハウス食品 GABANプロブレンドスパイス 少々（2g）
- ・ニッポン 日本の小麦粉 大さじ2
- ・日清オイリオ 日清ヘルシークリア 大さじ1
- ・ピーマン（赤と緑を半々） 120g
- ・人参 約1/3本（60g）
- ・玉ねぎ 約1/3個（60g）
- ・生パイナップル 60g
- ・椎茸 3枚（50g）
- ・キューピー サラダクラブ ヤングコーン 1袋（50g）
- ・日清オイリオ ごま香油 大さじ1/2
- ・デルモンテ リコピンリッチトマトケチャップ 大さじ4強（80g）
- ・酢 大さじ2
- ・砂糖 大さじ2
- ・ハウス食品 カレーパートナー 炒めたまねぎペースト1袋（40g）
- ・水 150ml
- ・オイスターソース 小さじ2
- ・片栗粉 小さじ2

①耐熱容器に人参と椎茸、ヤングコーン、残りの野菜を全部入れてラップをかける。

電子レンジ（600W）で3分加熱する。

②カジキはキッチンペーパーで水分を拭き取り、GABANプロブレンドスパイスを振って下味時をつけ、小麦粉をまぶす。

③フライパンに日清ヘルシークリアを入れて温め、カジキをさっと焼く。

④キッチンペーパーで周りの油を軽く拭き、ごま香油を足して②の野菜を加える。

さっと炒め合わせたらAの甘酢を混ぜながら加え、パイナップルを加える。

とろみがついたら器に盛る。

*ピーマンをはじめ、野菜がたくさん食べられます。（85g/1人）

*野菜類の下拵えは電子レンジで行うので、とても手軽です。

健康応援！ *抗酸化成分のリコペンたっぷり！リコピンリッチトマトケチャップで減塩でもうまみたっぷり！

*カジキに風味の良いスパイス（プロブレンドスパイス）を使用し、香りのよいヘルシークリアとヘルシーごま香油で焼くので、低塩、低カロリーに仕上がります。

栄養価 （1人当たり）

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	カリウム
259Kcal	16.2g	6.3g	26.8g	3.1g	560mg
ビタミンA	ビタミンD	ビタミンE	ビタミンC	食塩相当量	
128μg	9.1μg	2.6mg	47mg	1.1g	



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