



豚ヒレ肉の青椒絲

◆材料（4人分）

A	豚ヒレ肉	300g	B	・長ねぎ（みじん切り）	5cm分
	・ハウス食品 味付カレーパウダー	バーモントカレー味 小さじ1（6g）		・ハウス食品 みじん切り生しょうが	小さじ1
C	・ニップン 日本的小麦粉	大きじ1	・ハウス食品 みじん切り生にんにく	小さじ1	
	・日清オイリオ ごま香油	大きじ1/2	・日清オイリオ ごま香油	大きじ 1/2	
	・ピーマン	160g	C	・キッコーマン オイスターソース	小さじ2
	・椎茸	3～4枚（60g）		・キッコーマン	
・筍（水煮）	100g	いつでも新鮮 味わいリッチ減塩しょうゆ		大きじ1	
			・砂糖	大きじ1	
			・マンジョウ 国産米こだわり仕込み料理の清酒	大きじ2	

◆作り方

【下拵え】

- ・豚ヒレ肉はAの味付きカレーパウダーを振りかけて下味をつけ、小麦粉をまぶす。
- ・ピーマン、椎茸、筍は千切りにする。
- ・Cの調味ダレは混ぜて置く。



- ①耐熱容器にピーマン、椎茸、筍を入れてラップをかけ、電子レンジで2分加熱する。
- ②豚肉にAの味付きカレーパウダーを振りかけて下味をつけ、小麦粉をまぶす。
フライパンにごま香油（大きじ1/2）を軽く温めて豚肉を両面焼き、火が通ったら皿に取り出す。
- ③フライパンの油をキッチンペーパーで軽く拭いてごま香油を加える。
Bの香味野菜を加えて弱火で炒め、香りが出てきたら火を少し強めて①の椎茸、筍、ピーマンを加えて炒める。
- ④Cの調味料を加えて一気に炒め合わせ、豚肉にのせる。

健康応援！

*野菜（ピーマン、椎茸、筍）が80g以上とれます。
*豚ヒレ肉には良質なたんぱく質と各種代謝に関わる
ビタミンB1・B2が含まれています。

フレイル予防

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
178Kcal	16.0g	5.8g	7.5g	2.8g	587mg
鉄	ビタミンB1	ビタミンB2	葉酸	ビタミンC	食塩相当量
1.1mg	1.04mg	0.26mg	42μg	34mg	1.2g



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