

ふくしま健康応援メニュー

豚肉とキャベツのとろみ炒め



【材料（3人分）】

- ・豚ロース肉（薄切り）・・・150g
- ・キャベツ・・・100g
- ・にんじん・・・30g
- ・ねぎ・・・1/2本（47.5g）
- ・ブロッコリー・・・1/4株（50g）
- ・溶き卵・・・2個分
- ・サラダ油・・・大さじ1
- ・ごま油・・・小さじ1
- （A）
- ・キッコーマン減塩しょうゆ・・・大さじ2と1/3
- ・だし汁・・・200ml
- （B）水溶き片栗粉
- ・片栗粉・・・大さじ1
- ・水・・・大さじ1

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 |
|----------|-------|--------|--------|--------|
| 271 kcal | 1.2 g | 16.9 g | 18.9 g | 10.5 g |

【作り方】

- （1）豚肉は5cm幅に切る。キャベツはざく切り、にんじんは細切り、ねぎは斜め切りにする。ブロッコリーは小房に分ける。
- （2）フライパンに油大さじ1/2を熱し、溶き卵を流し入れて大きめのスクランブルエッグをつくり、いったん取り出す
- （3）同じフライパンに油大さじ1/2を足して（1）を炒め、全体に火が通ったら（A）を加えて全体を混ぜ合わせ、ひと煮立ちさせる。
- （4）混ぜ合わせた（B）を加えてとろみをつけ、（2）を戻し入れる。ごま油を加えてひと混ぜし、器に盛る。

野菜とお肉をたっぷり食べられるメニュー。とろみによって味わいが長持ちし、塩分が少なくても満足感のある美味しさに仕上がります。



食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