



## ふくしま健康応援メニュー

## ハバーダ（ブラジル）

## ■材料（4人分）

玉ねぎ	...120g	粗びき黒こしょう	...0.4g
ピーマン	...28g	ごはん	...600g
じゃがいも	...100g		
にんじん	...60g		
豚もも肉	...140g		
サラダ油	...12g		
(A) ホールトマト	...100g		
(A) 水	...200g		
(B) HFエスパニョール	...60g		
(B) 水	...240g		



## ■作り方

- ①玉ねぎとピーマンは粗みじん切りにする。じゃがいもとにんじんは一口大の乱切りにする。
- ②豚肉は3cm幅に切る。
- ③鍋にサラダ油を熱し、玉ねぎ、②の豚肉、にんじん、ピーマンの順に炒める。
- ④(A)を加え煮込み、具材に火が通ったらじゃがいもを加えて更に煮込む。
- ⑤じゃがいもに火が通ったら、よく混ぜた(B)を加えとろみがつくまで煮込み黒こしょうを加える。
- ⑥ごはんと⑤を盛る。

ハバーダは本来牛肉のテールを煮込んだブラジル料理ですが、学校給食向けに豚肉を使ってアレンジしてます。

トマトとブラウンソースがよく合う献立になってます。

(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)
433	12.9	10.8	75.8	24	0.9
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)
124	0.42	0.14	19	1.0	2.5



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