



ふくしま健康応援メニュー

トマト生姜焼き



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
242 kcal	0.8 g	18.4 g	14.3 g	11.7 g

【材料 (2人分)】

- ・豚肉 (こまぎれ) . . . 180 g
- ・ミニトマト . . . 100 g
- ・サラダ油 . . . 大さじ 1/2
- (A)
- ・キッコーマンいつでも新鮮味わいリッチ減塩しょうゆ . . . 大さじ 1
- ・マンジョウ米麴こだわり本みりん . . . 大さじ 1
- ・おろししょうが . . . 大さじ 1/2
- ・キャベツ . . . 2枚 (80 g)

【つくり方】

- (1) ミニトマトは半分に切る。キャベツは千切りにする。
- (2) フライパンに油を入れて中火で熱し、豚肉を炒め、ミニトマトを加えてさっと炒める。(A)を加えて炒め合わせる。
- (3) お皿に千切りキャベツを盛り、(2)を盛り付け、残ったたれをかける

減塩しょうゆのうまみと香り立ち、米麴本みりんの上品な甘み、トマトの甘みと酸味が活きたすっきりした味わいです。トマトのうまみで調味料が少なくても味付け十分。



食事のバランスをチェックするランチチェックマット

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