



# ふくしま健康応援メニュー

## とまときんぴら

### ■材料 (4人分)

- ・ごぼう・・・・・・・・・・・・・・・・120g
- ・ピーマン・・・・・・・・・・・・・・80g
- ・にんじん・・・・・・・・・・・・・・100g
- ・豚バラ肉 (スライス) カット・・60g
- ・サラダ油・・・・・・・・・・・・・・大さじ1
- ・カゴメトマトピューレ・・・・・・・・30g
- ・砂糖・・・・・・・・・・・・・・大さじ1
- ・しょうゆ・・・・・・・・・・・・・・大さじ1
- ・酒・・・・・・・・・・・・・・大さじ1

■エネルギー：129kcal (1人当たり)

■食塩相当量：0.8g (1人当たり)

■たんぱく質量：3.8g (1人当たり)



### ■作り方

- ①ごぼうは千切り (水につけてあく抜きする)、ピーマン、にんじんは細切りにする。
- ②鍋に油を熱し、豚肉、①を炒める。しんなりしたら調味料を加え蓋をして蒸し焼きにする。

トマトには旨味成分であるグルタミン酸が含まれているため、  
 トマトピューレを使用することで、  
 うま味アップにつながります。

※福島県が求める食塩相当量1.0g以下のメニューという規定に対し、  
 カゴメ株式会社管理栄養士が考案したメニューです



食事のバランスをチェックするランチオンマット

## 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

カゴメ株式会社 は、福島県食育応援企業です。