



ふくしま健康応援メニュー

カラフル野菜と豚肉のマヨソテー



材料（2人分）

・豚ロース肉	1枚（150g）
・赤パプリカ	½個（80g）
・なす	1本（72g）
・ピーマン	1個（34g）
・おろしにんにく（チューブ入）	適量（30g）
・塩	少々（0.2g）
・こしょう	少々（0.2g）
・キューピーマヨネーズ	大さじ2（30g）

1人分当たりの	エネルギー量	326kcal
	たんぱく質量	15.9 g
	食塩相当量	0.4 g

作り方

- 1.豚ロース肉はたたいてから6等分に切り、塩・こしょうをふる。
- 2.赤パプリカとピーマンはそれぞれひと口大に切る。なすは縦半分になり、ひと口大に切る。
- 3.フライパンにマヨネーズ大さじ1を入れて火にかけ、①とおろしにんにくを加えて炒める。火が通ったら②を加えてしんなりするまで炒め、残りのマヨネーズを加えてさっと炒める。

マヨネーズを使用することで、塩分量を減らして調理することができます。



食事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」です。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。

*平成28年度福島県食行動実態把握調査

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」と「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。