



ふくしま健康応援メニュー



ピーマンごまみそ汁



<作り方>

1. ピーマンは半分に切り、ヘタと種をとった後、4等分に切る。
2. 玉ねぎ、人参、えのき、豚もも肉を切る。
3. 鍋にごま油、しょうが、にんにくを入れ豚肉炒める。軽く火が通ったところで、残りの材料を入れて炒め、水2.5カップで、柔らかくなるまで煮る(アクが出てきたらとる)。
4. 顆粒だしとみそをとき入れ、仕上げに白すりごまを入れる。
七味唐辛子は好みでかける。

<材料>4人分

ピーマン(1/8カット)	200g(大きめ4個)	しょうが(すりおろし)	小さじ2
玉ねぎ(5mmスライス)	1/3個(80g)	にんにく(すりおろし)	小さじ2
人参(短冊)	1/3本(60g)	ごま油	大さじ1
えのき(5cm長さ)	100g(1パック)	みそ	大さじ1
豚もも薄切り肉(幅3cm)	200g	顆粒だし	小さじ1
		白すりごま	大さじ2+1/2
		七味唐辛子	

【栄養成分値(1人分)】

たんぱく質	14.1g
食塩相当量	1.0g
野菜摂取量	115g

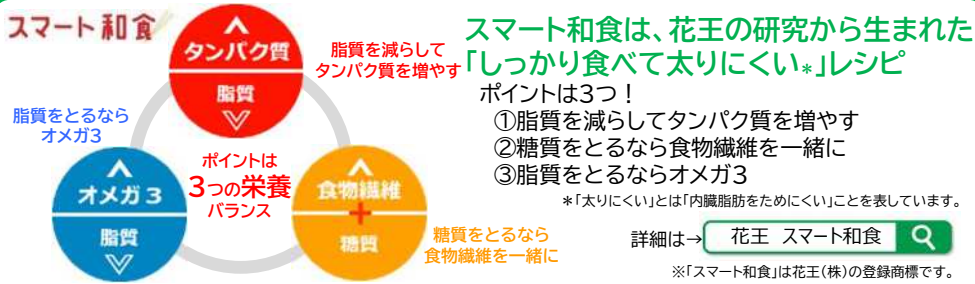
たっぷりのごまで、
ピーマンの苦みが
抑えられ、コクがあり、
塩分控えめに！

Point! 具だくさんの“ピーマンごまみそ汁”と麦ごはんの2品で一食にできる朝食におすすめメニュー！
エネルギーは控えめで、タンパク質と食物繊維がしっかり摂れ、脂質は少な目のスマート和食バランス！



【栄養成分値(1人分)】※麦ごはん1膳を含む

エネルギー	428kcal	炭水化物	68.6g
たんぱく質	18.8g	食物繊維	7.1g
脂質	10.8g	食塩相当量	1.0g



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。