



# ふくしま健康応援メニュー

## 豚肉とカラフルピーマンのガリバタしょうゆ炒め



### 【材料（2人分）】

- ・豚肩ロース肉（薄切り）・・・150g
- ・ピーマン・・・2個（60g）
- ・パプリカ（赤）・・・80g
- ・パプリカ（黄）・・・80g
- ・にんにく・・・1片
- ・サラダ油・・・大さじ1
- ・バター・・・5g
- ・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と1/2

### 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
292 kcal	1.2 g	15.1 g	22.7 g	9.4 g

### 【作り方】

- (1) 豚肉は一口大に切る。ピーマン、パプリカはへたと種をとって縦に置き、1cm幅の細切りにする。にんにくはみじん切りにする。
- (2) フライパンに油、にんにくを弱火で熱し、香りが出てきたら豚肉を加え中火にして炒める。色が変わってきたらピーマン、パプリカを加え、炒め合わせて火を通す。
- (3) しょうゆ、バターを加え、炒めからめて器に盛る。

**減塩しょうゆを使って塩分を抑えながら、にんにくとバターを加えることでしっかりとした味付けになります。**  
**ピーマンとパプリカで見た目にも鮮やかなメニューになります。**



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。

**キッコーマンは、福島県食育応援企業です。**