



# ふくしま健康応援メニュー

## 野菜たっぷりおろしポン酢和え

①メニューの出来上がり写真



②レシピ（2人分・材料・作り方）

・ピーマン	2個	・塩	0.1g
・なす	2個	・ポン酢	大さじ1.5
・エリンギ	2個	・ごま油	大さじ1
・豚もも肉	200g	・大根	120g

1. 豚肉は半分に切る。ピーマンは縦半分に切り、種をとって太めの細切りにする。なすは縞目に皮をむき、柔らかくなるまでレンジにかけ、冷めたら乱切りにする。エリンギは石づきを切り、縦に食べやすい大きさに切る。
2. 大根はおろして水を切り、ポン酢をませる。
3. フライパンにごま油をしき、豚肉をバラしながら焼く。塩少々ふりかける。
4. 3にエリンギをまぜて、豚肉の色が変わったら、なす、ピーマンを入れて一緒に炒める。
5. 4に2をまぜたら完成。

③1人分当たりのエネルギー量（267Kcal）、たんぱく質量（22.9g）、食塩相当量（0.9g）

ごま油を使うことで、塩分控えめもおいしく、さらに野菜をたっぷり摂ることが出来ます。



食事のバランスをチェックするランチョンマップ

### 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。