



# ふくしま健康応援メニュー

## 茄子とピーマンのみそダレ炒め

### 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）

・なす	120g(2個)	・みそ	15g(小さじ2 1/2)
・ピーマン (大きめ1個か小さめ2個)	50g	・しょうゆ	5g(小さじ1)
・豚バラ肉	100g	・料理酒	15g(大さじ1)
・長ネギ	30g	・みりん	15g(大さじ1)
		・にんにく	3g(チューブでも)
		・サラダ油	10g(大さじ1)

- 1.材料を切る。(なすは乱切り、ねぎは輪切り、ピーマン・豚肉は一口大)
- 2.たれをつくる。(調味料全て混ぜ合わせる)
- 3.フライパンに油を入れ、にんにくを入れ、中火で炒める。  
にんにくに火が通ったら、なすから炒める。
- 4.弱火にしてフタをして、2分間蒸し焼きにする。
- 5.ピーマン、ねぎ、豚肉を加えて炒める。
- 6.火が通ったら、調味料を入れ、水分が飛んだら完成。

### ③1人分当たりのエネルギー量（292Kcal）、たんぱく質量（9.8g）、食塩相当量（1.0g）

野菜と肉で食べ応えがあり、にんにくやみそダレでおいしく食べられます。



食事のバランスをチェックするランチチェックマット

### 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。