

ふくしま健康応援メニュー

豚バラなすのスタミナ炒め



【材料（3人分）】

- ・豚バラ肉（薄切り）・・・200g
- ・なす・・・3本（210g）
- ・にんにく・・・1片
- ・サラダ油・・・大さじ1
- ・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
302 kcal	0.8 g	11.2 g	27.7 g	5.1 g

【作り方】

- （1）なすはへたを切って縦半分に切り、1cm厚さの斜め切りにする。にんにくは芯を取り、横に薄切りにする。豚肉は5～6cm長さに切る。
- （2）フライパンに油を入れて中火で熱し、なすを炒め、しんなりとしてきたらにんにくを加えて軽く炒め合わせる。豚肉を加えて炒め、全体に火を通す。
- （3）味わいリッチ減塩しょうゆを回し入れ、全体に炒めからめる。

減塩しょうゆだけで味付け。なすのトロっとした食感と、豚バラの脂の甘味に、香り立ちの良いしょうゆと、にんにくの風味が相まって食欲を刺激します。



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。

キッコーマンは、福島県食育応援企業です。