



ふくしま健康応援メニュー

ブロッコリーと豚肉の彩りサラダ



【材料（2人分）】

- ・豚バラ肉（薄切り）・・・100g
- ・ブロッコリー・・・1/2株（100g）
- ・パプリカ（黄）・・・30g
- ・ミニトマト・・・3個（30g）
- ・レタス・・・60g
- ・セロリ（葉）・・・適宜
- ・ごま油・・・大さじ2
- ・おろしにんにく・・・小さじ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

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
339 kcal	0.7 g	11.2 g	31.1 g	7.7 g

【作り方】

- (1) ブロッコリーは小房に分けて耐熱皿に入れ、ふんわりとラップをかけて電子レンジ（600W）で3分程加熱する。パプリカは薄切り、ミニトマトは半分に切る。レタスは一口大にちぎる。豚バラ肉は5cm長さに切る。
- (2) フライパンにごま油とおろしにんにくを中火で熱し、豚肉を炒め、火が通ってきたらブロッコリーを加えて全体に炒め合わせ、しょうゆを加えて炒めからめる。
- (3) 皿にレタスを敷き、パプリカ、ミニトマトを散らし、(2)を汁ごとのせる。

ごま油を使い、にんにくの風味を少し加えることで、減塩でも満足な味わいになります。ボリュームたっぷりで主菜になるサラダです。



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。