



健康はバランスのよい食事から

福島県では、ふくしま“食の基本”として「**主食・主菜・副菜**がそろった食事 + おいしく減塩」に取り組んでいます。

県民の食の特徴は、野菜不足と塩のとりすぎ。
福島県食育応援企業と県が連携して、健康づくりを応援するオリジナルメニューをご紹介します！

食事のバランスをチェックするランチョンマット（県作成）

焼きピーマンと鶏ささみの南蛮漬け



■材料（4人分）

ピーマン（8個）、赤ピーマン（2個）、ミニトマト（8個）、鶏ささみ（2枚） ※酒 約大さじ2
A【濃いだし本つゆ（大さじ3・45ml）、米酢（大さじ4・60ml）、水（大さじ8・120ml）、ヘルシーごま香油（小さじ1）、おろし生しょうが（小さじ1）、薬味などにみょうが、針しょうが等

■作り方

<下準備>

- ・ピーマンと赤ピーマン、ミニトマトはよく洗う。
- ・鶏ささみは酒を振りかける。
- ・Aの漬け汁を合わせる。

- 1・オーブントースターにクッキングシートを敷き、野菜とささ身を並べて20分ほど焼く。
- 2・ささ身の焼け具合を確認、火が通ったら野菜と一緒にバットなどに取り出し、熱い内にAの漬け汁をかける。途中で上下を返し、30分以上漬ける。
- 3・器に盛り付けて漬け汁をかけ、みょうがの小口切りや針しょうがをのせる。

■栄養価（一人当たり）

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	カリウム
72 Kcal	7.1 g	1.4 g	7.0 g	2.1 g	334 mg
ビタミンC	食塩相当量				
78 mg	0.7 g				

（※漬け汁の可食率を50%で計算）

■健康応援ポイント

- ・野菜が100g以上、おいしく食べられます。
特にピーマンは丸ごと焼くので、うま味、おいしさを味わえます。

■使用食材、調味料の健康応援ポイント

- ・濃縮4倍のため少量でも濃いだし感が味わえます！（キッコーマン食品・濃いだし本つゆ）
- ・薬味用にはもちろん、しょうが焼きや唐揚げ等の下味付け用にも使えます。（ハウス食品・おろし生しょうが）