



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）

うまみしっかり減塩トマト肉豆腐



調理時間：15分

【つくり方】

- ①豚肉は食べやすい大きさに切り、片栗粉をまぶす。豆腐は水きりし、3cm角に切る。トマトは3cm角に切る。
- ②フライパンにオイルを熱し、豚肉を加えて火が通るまで中火で炒める。豆腐を入れ、(A)を加えて炒める。
- ③トマトを加え、汁気がなくなるまでトマトの形がくずれないように、やさしく強火で炒め合わせる。器に盛りつけ、青ねぎをちらす。

材料(4人前)

豚ロース肉(薄切り)	280g
片栗粉	大さじ2
木綿豆腐	200g
トマト	中4個(290g)
青ねぎ(小口切り)	4本(20g)
デルモンテ エキストラバージン オリーブオイル	大さじ1
(A)いつでも新鮮 味わいリッチ減塩しょうゆ	大さじ3
米麴こだわり仕込み本みりん	大さじ3

栄養計算値 (1人分当り)	食塩相当量	エネルギー
	1.19g	328.7 kcal
たんぱく質	脂質	炭水化物
19.2g	19.5g	20.1g

トマトの汁気がなくなるまでしっかりと炒めることで、トマトの旨みが凝縮されて減塩でもおいしく食べられます。豚肉に片栗粉をまぶして炒めることで、味の絡みがよく、また固くならず食べられます。トマトとしょうゆの旨みがぎゅっとつまった食べ応え十分の味わいをお楽しみ下さい！