



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）

豚肉とキャベツのトロみ炒め



調理時間：15分

【つくり方】

- ①豚肉は5cm幅に切る。キャベツはざく切り、にんじんは細切り、ねぎは斜め切りにする。ブロッコリーは小房に分ける。
- ②フライパンにサラダ油大さじ1/2を熱し、溶き卵を流し入れて大きめのスクランブルエッグをつくり、いったん取り出す。
- ③同じフライパンにサラダ油大さじ1/2を足し、①を炒める。
- ④全体に火が通ったら(A)を加えて全体を混ぜ合わせ、ひと煮立ちさせる。
- ⑤(B)水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、②を戻して合わせる。ごま油を加えてさっと混ぜ、器に盛りつける。

材料(4人前)

- 豚バラ肉(薄切り) 100g
- キャベツ 200g
- にんじん 40g
- ねぎ 1/2本(47.5g)
- ブロッコリー 1/3株(65g)
- 溶き卵 2個分(100g)
- サラダ油 小さじ4
- ごま油 小さじ1
- (A)いつでも新鮮 味わいリッチ減塩しょうゆだし汁 40ml
- 200ml
- (B)水溶き片栗粉(水・片栗粉) 各小さじ4

栄養計算値 (1人分当り)	食塩相当量	エネルギー
	1.18g	218.8 kcal
たんぱく質	脂質	炭水化物
9.5g	16.9g	9.6g

野菜をたっぷり食べられる、お手軽節塩メニュー。だしの旨み、とろみ、ごま油の風味が美味しさの秘密！とろみによって味わいが長持ちし、塩分が少なくても満足感のある美味しさに仕上がります。家族みんなが喜ぶ、ヘルシーな一品です。