



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）

ぶりのおろし照り焼き



調理時間：20分

【つくり方】

- ①ぶりは水気を取り、片栗粉をまぶす。ピーマンとエリンギは4等分、パプリカは6等分に切る。大根はおろし軽く水気をきる。
- ②フライパンに油大さじ1を熱し、ピーマン、パプリカ、エリンギを中火でさっと炒め、弱火にして蓋をし、5分間蒸し焼きにし、取り出しておく。
- ③余分な油をキッチンペーパーなどでふきとり、油を大さじ1を加えて熱し、ぶりを両面焼き色がつくように焼き、火が通ったら大根おろしと(A)を加えて煮絡める。
- ④器に③を盛りつけ、②を添える。

材料(4人前)

ぶり(切り身)	4切れ(360g)
片栗粉	大さじ1
ピーマン	2個(60g)
エリンギ	小4本(120g)
パプリカ(赤)	1個(130g)
大根	300g
サラダ油	大さじ2
(A)いつでも新鮮 味わいリッチ減塩しょうゆ	大さじ2.5
米麴こだわり仕込み本みりん	大さじ2.5

栄養計算値 (1人分当たり)	食塩相当量	エネルギー
	たんぱく質	脂質
21.6g	22.6g	16.5g
鉄	ビタミンC	
1.6mg	75.5mg	

※鉄・ビタミンCは調味料由来含まず

ぶりの鉄分とピーマンのビタミンCの組合せで、鉄分の吸収率アップが期待できます。大根と米麴こだわり仕込み本みりんのやわらかな甘みがぶりに絡まり、シンプルながらやさしく奥深い味わいです。