



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）

なすとピーマンと豚肉のしょうが焼き風



【つくり方】

- ①豚肉は半分に切り片栗粉をまぶす。なすは縦4等分に切りピーマンは縦に8等分に切る。キャベツはせん切り、トマトはくし切りにする。
- ②フライパンに油を熱し、①を炒め、(A)を加えてさっと炒め合わせる。
- ③器にキャベツをのせ、②を盛りつけ、トマトを添える。

材料(4人前)

豚肩ロース肉(薄切り)	280g
片栗粉	大さじ2
なす	4本(280g)
ピーマン	2個(60g)
キャベツ	100g
トマト	1個(145g)
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3
米麴こだわり仕込み本みりん	大さじ2
しょうが(おろし)	大さじ1

栄養計算値 (1人分当り)	食塩相当量	エネルギー
	1. 19g	299. 9 kcal
たんぱく質	脂質	炭水化物
14. 5g	20. 1g	17. 5g

醤油の香りとしょうがの風味が食欲をそそる豚の生姜焼です。炒めたなすと肉に合わせだれを絡めるだけなのに、味わいリッチ減塩醤油のやわらかな風味と、米麴こだわり仕込み本みりんのまろやかな甘みで、穏やかで飽きがこない味わいです。