



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）

細切りじゃがいもの香り炒め



調理時間：15分

【つくり方】

- ①豚肉は1cm幅に切る。じゃがいもは5mm幅の棒状に切り水にさらす。ピーマンは5mm幅に切る。
- ②フライパンに油を中火で熱し、水気を切ったじゃがいもを炒め、豚肉、ピーマンの順に加えて炒める。
- ③生しょうゆとみりんを加えて炒め、仕上げにごま油を加えてさっと炒める。

材料(4人前)

豚バラ肉(薄切り)	150g
じゃがいも	3個(405g)
ピーマン	3個(90g)
サラダ油	大さじ1.5
いつでも新鮮 味わいリッチ減塩しょうゆ	大さじ2.5
ごま油	小さじ1.5

栄養計算値 (1人分当り)	食塩相当量	エネルギー
		0.97g
たんぱく質	脂質	炭水化物
8.3g	19.8g	20.0g

細切りにしたじゃがいもを歯ざわりよくさっと炒めたところに、「いつでも新鮮 しぼりたて生しょうゆ」と「米麴こだわり仕込み本みりん」で香りとうま味を加えます。加熱された生しょうゆの豊かな香りで満足な味わいの、簡単和風チンジャオロースーです。