



ふくしま健康応援メニュー

豚ニラスタミナ丼



【材料（4人分）】

- ・豚バラ肉（薄切り）・・・300g
- ・にら・・・1束（95g）、ねぎ・・・1束（95g）
- ・サラダ油・・・小さじ2
- ・もやし・・・100g
- ・キッコーマン超焼肉のたれ中辛・・・大さじ4
- ・ご飯・・・600g
- ・卵黄・・・4個、糸唐辛子・・・適宜
- ・おろしにんにく・・・10g

【作り方】

- (1) 豚肉は食べやすい大きさに切る。にらは5cm長さに切り、ねぎは斜め薄切りにする。
- (2) フライパンに油を中火で熱し豚肉を入れ炒める。色が変わってきたら、にらとねぎともやしを加えて火が通るまで炒め、たれを加えて絡ませる。
- (3) 丼にご飯を盛り、(2)をのせ卵黄を落とし、糸とうがらしをそえる。

栄養計算値（1人分当たり）

エネルギー	食塩相当量	たんぱく質	脂質	炭水化物
627 kcal	1.1 g	19.2 g	35.4 g	64.8 g

ニラの風味ががっつりうまい！ご飯がすすむスタミナ満点丼のご提案です。味つけはキッコーマン超焼肉のたれ1本でOK。野菜と果実たっぷりのたれが食材によく絡み、塩分控えめでもおいしくいただけます。卵黄をつぶせばとろ～りまるやか！あと引く味わいです。



食事のバランスをチェックするランチヨンマット

健康はバランスのよい食事から

県民の食生活の特徴は、野菜不足と食塩のとりすぎ。特に食塩は成人の7割以上が厚生労働省の定める目標量より多くとっている状況*です。

そこで福島県では、ふくしま“食の基本”として

「主食・主菜・副菜のそろった食事 + おいしく減塩」を企業、学校、県栄養士会、食生活改善推進員等と連携して推進しています。

*平成28年度福島県食行動実態把握調査