

ふくしま健康応援メニュー

トマトで爽やか！ネギたっぷりサンラータン

■材料（4人分）

- ・豚小間切れ肉 75g
- ・長ネギ 1本
- ・しいたけ 3個
- ・にら 1/3本
- ・にんにく、しょうが 各1片
- ・ごま油 大さじ2
- ・塩 少々
- ・カゴメトマトジュース低塩720ml . . . 300ml
- ・水 3/4カップ
- ・しょうゆ 大さじ1/2
- ・顆粒鶏ガラだし 小さじ1/2
- ・砂糖 小さじ1
- ・卵1個
- ・ラー油お好みで

■食塩相当量1. 2g
(1人当たり)



■作り方

- ①豚こま切れ肉は細切りにする。しいたけは軸をとって細切りにし、長ねぎは斜め切り、にらは3cm長さに切る。にんにく、しょうがはみじん切りにする。
- ②鍋に、ごま油大さじ1、にんにく、しょうが、豚肉を入れて加熱する。香りが出たら長ねぎ、しいたけ、塩少々をいれて炒める。
- ③トマトジュース、水をいれて2～3分沸騰させたら、しょうゆ、鶏がらだし、砂糖を入れる。
- ④片栗粉を大さじ1の水で溶き、③に入れて沸騰させ、そこに溶いた卵を入れてかきたま状にし、にらをいれて味をととのえる。お好みでラー油をかける。

ネギをしっかり炒めることで香ばしさが増します。更にしいたけの旨味・トマトジュースの酸味を活かしておいしく減塩した1品です。

※福島県が求める食塩相当量1g以下のメニューという規定に対し、カゴメ株式会社管理栄養士が考案したメニューです



食事のバランスをチェックするランチヨンマップ

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