



ふくしま健康応援メニュー

野菜たっぷりプルコギ丼



【材料（4人分）】

- ・ご飯・・・丼4杯分（1000g）
- ・牛肉（薄切り）・・・300g
- ・生しいたけ・・・2枚（30g）
- ・玉ねぎ・・・1/2個（100g）
- ・にんじん・・・60g
- ・パプリカ（赤）・・・60g
- ・パプリカ（黄）・・・60g
- ・ピーマン・・・2個（60g）
- ・サラダ油・・・大さじ2（30g）
- ・わが家は焼肉屋さん中辛・・・大さじ4（71.4g）

【つくり方】

- （1）牛肉はひと口大に切る。生しいたけ、玉ねぎは薄切りにし、にんじん、パプリカ、ピーマンは細切りにする。
- （2）フライパンに油を入れて中火で熱し、牛肉を炒める。火の通りにくい野菜から順に加えて炒め、焼肉のたれを加えて炒め絡める。
- （3）丼にご飯を盛り、（2）のをせる。

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
731 kcal	1.2 g	20.1 g	28.6 g	105.1 g

「キッコーマンわが家は焼肉屋さん中辛」を使って塩分ひかえめながら甘辛味がたまらないプルコギ丼ができました。ピーマンやしいたけなど、子供たちの苦手食材を食べやすい味わいに仕上げます。お肉と野菜たっぷりの丼で、栄養バランスもばっちりです。



食事のバランスをチェックするランチョンマップ

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