



ふくしま健康応援メニュー

シャクシュカ



【材料（4人分）】

- ・玉ねぎ・・・1個（200g）
- ・にんにく・・・2片（10g）
- ・ピーマン・・・4個（120g）
- ・エキストラバージンオリーブオイル・・・小さじ2
- ・牛ひき肉・・・200g
- ・卵・・・4個（200g）
- ・パクチー・・・適宜
- (A) リコピンリッチトマト飲料・・・160ml
- ・水・・・40ml、塩・・・3g
- ・黒こしょう・・・小さじ1、ナツメグ・・・小さじ1

【作り方】

- (1) 玉ねぎ、にんにくはみじん切り、ピーマンはへたと種をとって1cm角に切る。
- (2) スキレットや小さめのフライパンにオリーブ油を中火で熱し、玉ねぎ、にんにくを炒め、しんなりしたらピーマン、ひき肉を加えてさらに炒める。
- (3) 肉に火が通ったら(A)を加え、中火で5分程煮る。
- (4) (3)に卵を2個割り入れ、半熟になるまで加熱したら火を止め、お好みでパクチーを添える。

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
260 kcal	1.1 g	16.2 g	18.3 g	10.4 g

アフリカ発祥の卵料理「シャクシュカ」をリコピンリッチトマト飲料、スパイスを使って塩分ひかえめでもおいしくヘルシーに。お好みでチーズを加えたり、パンにディップして食べたり、楽しみ方も自由自在！



食事のバランスをチェックするランチョンマット

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