



トマトの麻婆豆腐



■材料 (4人分)

- トマト - - - - - 2個 (400g)
- なす - - - - - 1個 (80g)
- 鶏もも挽肉 - - - - 100g
- 木綿豆腐 - - - - - 200g
- 長ねぎ - - - - - 大1本 (100g)
- 160gおろし生しょうが - 小さじ1
- 175gおろし生にんにく - 小さじ1
- 炒める油 (日清こめ油など) 小さじ2
- 水溶性片栗粉 少量
(片栗粉大さじ1、水大さじ2)
- 花椒粉 少々
- 日清ヘルシーごま香油 約小さじ1
- 青みに 万能ねぎなど 2~3本

(A)

- 鶏ガラスープ - - - 50ml
(鶏がらスープの素小さじ1と湯)
- 酒、みりん、甜麺醤 各大さじ1
- 豆板醤 ごく少量
(※子どもが食べる時は入れない)
- いつでも新鮮味わいリッチ減塩しょうゆ、
- オイスターソース 各小さじ1

■作り方

<下準備>

- ・トマトは3cm位の大きさの乱切りにする。
- ・なすはラップに包んで電子レンジで1分加熱し、乱切りにする。
- ・豆腐は2cm位の大きさに切って茹で、ザルにのせて水気を切る。
- ・青みの万能ねぎは小口に切る。
- ・小容器にAを合わせる。(※小さい子どもが食べる場合、豆板醤は加えない)

- 1・フライパンに炒める油を入れて長ねぎと生おろししょうがと生おろしにんにくを入れ、弱火で炒める。
- 2・長ねぎが透明になって香りが出てきたら挽肉を入れて炒める。挽肉の色が変わってきたらAの調味料を加え、豆腐、トマトを加える。
- 3・水溶性片栗粉でとろみをつけ、なすを加えて混ぜ最後にヘルシーごま香油を振る。
- 4・器に盛り付け、花椒粉を振って青みの野菜を散らす。

■食塩相当量 (一人当たり) 1.1g

■健康応援ポイント

- ・トマトがたくさん入るので、野菜は1人148gもとれます。
- ・夏が過ぎたら体を冷やさないように、トマトは生食でなく加熱して食べましょう。
- ・「麻婆豆腐」は新陳代謝を促す香辛料を多く使うので、代謝が鈍っている時期におすすめです。



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