



ふくしま健康応援メニュー

ピーマンと豚肉のマヨネーズ炒め

1人当たりの食塩相当量0.3g



材料（4人分）

ピーマン	340g
豚肉（こま切れ）	100g
キューピー	
マヨネーズ	大さじ4
コーン缶詰	60g

作り方

- 1.ピーマンは縦2cm幅に切る
- 2.フライパンにマヨネーズ大さじ2を入れて火にかけ、豚肉、①の順に炒める。火が通ったらコーンと残りのマヨネーズを加え、さっと炒める。

- ・マヨネーズ大さじ約1杯（15g）あたりの食塩相当量は0.3gです。マヨネーズを活用することで減塩メニューになります。
- ・ピーマンをマヨネーズで炒めると、苦みが軽減され、食べやすくなるので、お子様にもおすすめのメニューです。



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