

カラフルじゃこピーマン



■材料 (4人分)

ちりめんじゃこ (上乾) - - - - 40 g

ピーマン (緑) - - - - 80 g

赤ピーマン - - - - 80 g

黄ピーマン - - - - 80 g

キクラゲ (乾燥) - - - - 4 g

(※戻すと10倍の40 gになる)

日清オイリオ 日清ヘルシーごま香油 (セサミンプラス) 大さじ1

白ごま 大さじ2

【A】

酒・みりん・キッコーマン いつでも新鮮旨み豊かな昆布しょうゆ 各大さじ1.5

■作り方

<下準備>

- ・ちりめんじゃこはザルに入れて熱湯をかけ臭みを除く。
- ・ピーマンは種を除いて斜めの細切りにする。
- ・Aの調味料を合わせて置く。

1. フライパンにごま香油を入れて火にかけ、ピーマンを炒める。

2. しんなりしてきたら、ちりめんじゃこAの調味料を加え、煮汁が少なくなるまで木べらで炒りつけて白ごまを振り入れる。

■食塩相当量 (一人当たり) 1.0g

■健康応援ポイント

- ・野菜が (ピーマン類、キクラゲ) 一人70g摂れます。
- ・カルシウムや鉄、ビタミンD、Cが摂れる“健康おかず”になります。(常備菜として作り置きもおすすめ!)
- ・ちりめんじゃこ昆布醤油のうま味、ごま香油の香り、ピーマンの爽やかな風味でおいしく“低塩”に作る事が出来ます。

■栄養価 (1人当たり)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	カリウム
127 Kcal	7.2 g	5.9 g	4.9 g	2.2 g	271 mg
カルシウム	鉄	ビタミンD	ビタミンC	食塩相当量	
289 mg	2.9 mg	2.7 μg	79 mg	1.0 g	



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