



豚しゃぶのピーマンソース

■材料 (4人分)

豚肩ロース肉 - - - - - 300g
 ピーマン・赤ピーマン・黄ピーマン - - - - - 各80g
 玉ねぎ - - - - - 80g

日清オイリオ BOSCOエキストラバージンオリーブオイル 大さじ1
 キッコーマン リコピンリッチトマトケチャップ 80g
 ハウス食品 味付カレーパウダーバーモントカレー味 小さじ1強 (4g)
 青み (ハーブなど) 少量

【A】酒・片栗粉 各大さじ2 塩 少々 (0.5g)



■作り方

<下準備>

- ・野菜は全部5mm角に切る。
- ・豚肉にはAを揉み込んで置く。

- 1・フライパンに5mm角に切った野菜とオリーブオイルを入れて木べらでなじませたら火にかけて炒める。
- 2・全体にしっとりと柔らかくなったら水を約半カップ (100ml位) を加え、リコピンリッチトマトケチャップを加えて水分が少なくなるまで煮る。最後にカレーパウダーを振り込んで火を止める。
- 3・鍋にお湯を沸かし、豚肉を広げながら茹でる。
- 4・器に盛り付けて3のピーマンソースをかけ、青みをのせる。

■食塩相当量 (一人当たり) 0.8g

■健康応援ポイント

- ・野菜 (ピーマン類、玉ねぎ) が1人分で80g摂れます。
- ・ピーマン類にはビタミンAやCが含まれています。
- ・リコピンリッチトマトケチャップの濃いうま味、カレーパウダーの風味で低塩でも風味豊かなソースになり、豚肉がよりおいしく食べられます。

■栄養価

(一人当たり)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	カリウム
258Kcal	13.0g	14.5g	13.5g	1.8g	399mg
ビタミンB1	ビタミンB6	ビタミンC	食塩相当量	ビタミンA	
0.59mg	0.46mg	81mg	0.8g	42μg	



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