



ふくしま健康応援メニュー

厚揚げとピーマンの酢豚風

【材料 2人分】

厚揚げ200g、豚ひき肉 50g、赤パプリカ1/3個、黄パプリカ1/3個、ピーマン 1個、たまねぎ 1/4個、長ねぎ（みじん切り）大さじ2、にんにく（みじん切り）小さじ1、ごま油小さじ2
 <調味料> トマトケチャップ大さじ2、ミツカン穀物酢大さじ1、砂糖 大さじ1、鶏がらスープの素 小さじ1、湯50ml <水溶き片栗粉> 片栗粉小さじ1、水大さじ1

【作り方】

- [1] 厚揚げに熱湯を回しかけて油抜きし、一口大にちぎる。
- [2] パプリカとピーマンは一口大の乱切り、たまねぎは2cm角に切ってバラバラになるようにはがしておく。
- [3] フライパンにごま油を熱してみじん切りにした長ねぎ、にんにくを炒め、香りが出てきたら、豚ひき肉を加えてパラパラになるまで炒める。
- [4] [3]に[2]を入れ、野菜がしんなりしてきたら、[1]と<調味料>を加えて一煮たちさせ、水溶き片栗粉を回し入れてとろみをつける。
(塩分 1人当たり 1.2g)



厚揚げを使って、少量の肉でもボリューム感のあるおかずが作れます。酸味のきいた味付けは低塩分でも物足りなさを感じずに美味しくお召し上がりいただけます。



食事のバランスをチェックするランチチェックマット

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