



ふくしま健康応援メニュー



濃厚リコピンケチャップで簡単中華 減塩酢豚

■材料（4人分）

- ・豚ロース肉・・・・・・・・・・360g
- ・片栗粉・・・・・・・・・・大さじ2
- ・たまねぎ・・・・・・・・・・1個
- ・赤パプリカ・・・・・・・・・・1個
- ・ピーマン・・・・・・・・・・4個
- ・しいたけ・・・・・・・・・・4個

■食塩相当量0.9g（1人当たり）



【A】

- ・カゴメ濃厚リコピントマトケチャップ・・大さじ6
- ・しょうゆ・・・・・・・・・・小さじ2
- ・酢・・・・・・・・・・大さじ1と小さじ1
- ・水・・・・・・・・・・大さじ4

■作り方

- ①豚肉は2cm角に切り、片栗粉をまぶす。
- ②玉ねぎはくし形切り、パプリカ・ピーマンは乱切り、しいたけは一口大のそぎ切りにする。
- ③【A】を混ぜ合わせる。
- ④フライパンにサラダ油を熱し、①の豚肉、玉ねぎ、パプリカ、しいたけの順に炒める。
ピーマンを加えてひと炒めし、【A】を加え炒め合わせ、皿に盛る。

いつもの酢豚の調味料のしょうゆの半量をトマトケチャップに置き換えると、トマトの旨み（グルタミン酸）と豚肉の旨み（イノシン酸）の相乗効果で美味しくなります。トマトケチャップの「旨み」「甘味」により、トマトケチャップ、しょうゆ、酢だけで美味しく仕上がります。（砂糖、だし汁不要）。

*家庭のおかずのカロリーガイド改訂版（女子栄養大）に基づくレシピと比較して63%減塩

※福島県が求める食塩相当量1.2g以下のメニューという規定に対し、
カゴメ株式会社管理栄養士が考案したメニューです



食事のバランスをチェックするランチチェックマップ

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