



ふくしま健康応援メニュー

ザクザクピーマンから揚げ

【材料2人分】

ピーマン 5個 (約150g)

<A>

ミツカン追いがつお®つゆ2倍大さじ3、
片栗粉約50g、にんにく1かけ、
しょうが1/2かけ、片栗粉適量、
揚げ油適量、黒こしょう適量



【作り方】

- [1] ピーマンは種ごと縦4等分にする。にんにく、しょうがはすりおろす。
- [2] ボウルに<A>を入れてよく混ぜ、ピーマンを加えてよくからませる。
- [3] フライパンに揚げ油を入れて中火にかけ、[2]に片栗粉をまんべんなくまぶして入れ、2～3分揚げる。
- [4] 器に盛り、黒こしょうをたっぷりとかける。
(1人当たり塩分0.9g、たんぱく質1.1g)

片栗粉を2度づけすることが、ザクザク食感のポイントです。ピーマンは種も丸ごと使います！かつおだしの旨味と食感の楽しさで美味しくお召し上がりいただけます。



食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