



トマトと魚介のチリソース



◆材料（4人分）

- ・海老とイカのミックス（冷凍） 400g
（コウイカ180g、大正エビ220g）
- （キッコーマン 国産米こだわり仕込み料理の清酒、片栗粉 適量）
- ・トマト 中2個（300g）
- ・長ねぎ 大1本（150g）
- B [・ハウス食品 おろし生しょうが 小さじ1
- ・ハウス食品 おろし生にんにく 小さじ1
- （※好みで豆板醤を少量加える）
- ・日清オイリオ 日清ヘルシークリア（炒め用） 大さじ1
- ・日清オイリオ ごま香油（仕上げ用） 約小さじ1

- ・万能ねぎの小口切り 少々
- ・デルモンテ リコピンリッチトマトケチャップ 大さじ3強（50g）
- ・マンジョウ 国産米こだわり仕込み料理の清酒 大さじ2
- ・スイートチリソース 大さじ2
- A [・キッコーマン
- いつでも新鮮 味わいリッチ減塩しょうゆ 小さじ2（12g）
- ・ハウス食品
- ・カレーパートナー（炒めたまねぎペースト） 1袋（40g）
- ・水 150ml
- ・片栗粉 大さじ1

◆作り方

【下拵え】

- ・海老とイカは流水解凍し、ボウルに入れて料理酒、片栗粉を揉み込んで置く。
 - ・トマトはザク切りにする。
 - ・長ねぎはみじん切りにし、万能ねぎは小口に切る。
 - ・Aの調味料を合わせて置く。
 - ・小鍋にお湯を沸かす準備をする。器に盛り付けて万能ねぎを散らす。
- ①小鍋にお湯を沸かし、さっと洗った海老とイカを入れて弱火で2分茹で、火を止める。
 - ②フライパンに日清ヘルシークリアを入れて弱火にかけ、Bを入れて炒める。 ※好みで豆板醤を加えてもよいが、小さい子どもが食べる場合は豆板醤を省く。
 - ③香りが出てきたらみじん切りの長ねぎを加えてしっとりするまで炒める。次にトマトを加えてざっと炒め合わせたらAの合わせ調味料を加える。
 - ④網杓子を使って鍋の中から海老とイカを引き上げてフライパンに加える。ひと煮してとろみがついたらごま香油を少々振りかけて火を止める。

＊トマトはビタミンAやCの他、抗酸化成分のリコペンが含まれています。
＊リコペンがたっぷりのリコピンリッチトマトケチャップで、減塩でもうまみたっぷり！
健康応援！ ＊野菜（トマトとねぎ）が110g以上／1人とれます。
＊魚介は茹でるので一般的な手法（揚げる、炒める）より手間いらずで、しかも低カロリーに仕上がります。

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
219Kcal	15.5g	5.4g	16.1g	2.3g	628mg
カルシウム	ビタミンA	ビタミンE	ビタミンC	食塩相当量	
49mg	51μg	3.4mg	19mg	1.2g	



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