



豚肉とまいたけのケチャップ炒め

■材料（4人分）

- ・豚肉こま肉 400g
- ・塩 0.5g
- ・こしょう 少々
- ・カゴメ高リコピントマト 3個
- ・玉ねぎ 1/2個
- ・ピーマン 1個
- ・まいたけ 1パック
- ・カゴメトマトケチャップ 大さじ5
- ・ウスターソース 小さじ3
- ・サラダ油 大さじ1

■食塩相当量：1.2g（1人当たり）

■たんぱく質量：15.8g（1人当たり）



■作り方

- ① トマトはくし切り、玉ねぎとピーマンは薄切りにする。まいたけは、小房に分ける。豚肉に塩、こしょうをふる。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、豚肉、玉ねぎ、まいたけ、ピーマンの順に炒める。
- ③ トマトケチャップ、ウスターソースを加え、全体に絡まるように炒める。
- ④ トマトを加えて、さっと炒める。

トマトときのこに含まれている旨味成分「グルタミン酸」を生かしたメニューです。

トマトケチャップを使用することで、子どもも野菜をおいしく食べられます。

※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