



ふくしま健康応援メニュー

キャベツのごま味噌丼



【材料（4人分）】

- ・キャベツ・・・200g
- ・ピーマン・・・3個（90g）
- ・豚バラ肉（薄切り）・・・150g
- ・サラダ油・・・大さじ1/2（6.5g）
- ・キッコーマンうちのごはんおそうざいの素キャベツのごま味噌炒め・・・1袋
- ・ご飯・・・丼4杯分（1000g）

【つくり方】

- （1）キャベツはざく切り、ピーマンは乱切りにする。豚肉は5cm長さに切る。
- （2）フライパンに油を入れて中火で熱し、豚肉を炒め、火が通ったらキャベツとピーマンを加えて炒める。
- （3）弱火にして、そうざいの具を加え、中火にして炒めながら絡ませる。
- （4）器にご飯を盛り、（3）をのせる。

栄養計算値（1人分当たり）

エネルギー	食塩相当量	たんぱく質	脂質	炭水化物
608 kcal	1.2 g	14.5 g	18.5 g	102.0 g

豚肉とキャベツをコクのあるみそ味で食べる、がっつりボリューム丼。「うちのごはんキャベツのごま味噌炒め」はごはんによく合う濃厚なみその風味がたまりません！野菜をたっぷり使って塩分控えめでもコクのある味で満足感は十分！時間も手間もかからない簡単メニューなので、休日のお昼ご飯にもぴったりです。



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