



ふくしま健康応援メニュー

豚とトマトとネギの中華風炒め

【材料2人分】

豚薄切り肉100g、トマト1個、長ねぎ1本、
しょうが（せん切り）5g、ごま油小さじ1/2

<調味料>

ミツカン穀物酢大さじ1.5、酒大さじ1、
片栗粉小さじ2、鶏がらスープの素小さじ1、
砂糖 小さじ1、湯1/2カップ、いりごま
適宜、パクチー 適宜



【作り方】

- [1] 豚肉は一口大に切る。長ねぎは斜め切りにする。トマトはザク切りにする。
<調味料>は合わせよく混ぜる。
 - [2] フライパンにごま油としょうがを入れ、弱火にかけて香りを出す。
 - [3] しょうがの香りが出たら豚肉を入れ、強めの中火で炒める。
 - [4] 豚肉の色が変わったら長ねぎを加えて炒める。
 - [5] 長ねぎに火が通ったらトマトを入れ、<調味料>を加える。
 - [6] 強火で調味料をからめ、汁けがほとんどなくなったら器に盛り付ける。
- ※いりごまや香菜などをお好みで添えてください。（塩分1人当たり0.8g）

お酢には、お料理全体の味を上手に引き立たせる働きがあります。メニュー100gあたり食塩相当量0.3g以下の減塩メニューです。



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

Mizkan は、福島県食育応援企業です。