



健康はバランスのよい食事から

福島県では、ふくしま“食の基本”として「**主食・主菜・副菜**がそろった食事 + おいしく減塩」に取り組んでいます。

県民の食の特徴は、野菜不足と塩のとりすぎ。福島県食育応援企業と県が連携して、健康づくりを応援するオリジナルメニューをご紹介します！

食事のバランスをチェックするランチョンマット（県作成）

彩りピーマンと小松菜のじゃこ炒め

食塩相当量0.7g
(1人当たり)



4人前

	材料名	使用量(g,個数)
	小松菜	80
	赤パプリカ	72
	黄パプリカ	72
	ピーマン	56
A	キューピー エッグケア (卵不使用) ★	28.8
A	ちりめんじゃこ	20.0
	黒こしょう	0.06
	しょうゆ 濃口しょうゆ	9.6

★卵を使用せずに仕上げたマヨネーズタイプの調味料です。

- 1.小松菜は固めにボイルし、水切り後5cm長さにカットしておく。
- 2.ピーマンは5mm幅の千切りに、パプリカは縦1/4にカット後横5mm幅スライスする。
- 3.フライパンにAを入れ、じゃこが少し色づく程度に炒め、ピーマンを入れさらに炒める。
- 4.③にパプリカを入れて炒める。
- 5.④に小松菜を入れ、サッと油をからめ、しょうゆと黒こしょうで味を調える。

「キューピー エッグケア (卵不使用)」とじゃこを混ぜ合わせ、フライパンで炒めることで、旨味が増し小松菜など他の野菜が食べやすくなります。また、余計な油を使うことなく野菜も一緒に炒められます。