



ふくしま健康応援メニュー

ごま油香る！ねぎと豚こまの白だし炒め



【材料（2人分）】

- ・豚小間・・・200g
- ・香り白だし・・・小さじ1（下味用）
- ・黒こしょう（あらびき）・・・適量
- ・ねぎ・・・1と1/2本
- ・ごま油・・・大さじ1/2
- ・香り白だし・・・大さじ1（味付け用）
- ・米麴本みりん・・・小さじ2
- ・おろしにんにく（生）・・・小さじ1

【つくり方】

- （1）豚肉に白だし、黒こしょうで下味をつける。ねぎは斜め薄切りにする。
- （2）フライパンにごま油を中火で熱し、豚肉を入れて炒める。
- （3）豚肉の色が変わったら、ねぎを加えてしんなりするまで炒める。
- （4）白だし、みりん、にんにくを加えて全体を炒め合わせ、黒こしょうをふる。

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
279 kcal	1.1 g	20.0 g	17.9 g	11.2 g

炒めることで旬のねぎの甘みを引き出し、たっぷりのねぎもたくさん食べられる一品。「香り白だし」を使うことで、うま味とだしが効いたコク深い味わいになります。ごま油やにんにくをプラスして簡単にやみつきのねぎ塩味が仕上がります。



食事のバランスをチェックするランチオンマット

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