



ふくしま健康応援メニュー

ニラ豚とキャベツのガーリック炒め

【材料 4 人分】

豚バラ薄切り肉300g、塩・こしょう少々、
キャベツ1/4玉、にら1/2束、もやし1/2袋、
ごま油大さじ2

<調味料>

ミツカン 追いがつお®つゆ 2 倍 大さじ4
おろしにんにく 大さじ1/2



【作り方】

- [1] 豚バラ肉は、食べやすい大きさに切り、塩・こしょうをふる。キャベツはザク切りにし、にらは3cm幅に切る。
- [2] フライパンにごま油（大さじ1）を中火で熱し、豚バラ肉を加え両面きつね色になるまで焼く。
- [3] 豚バラ肉を一旦取り出し、ごま油（大さじ1）を加え強めの中火で熱し、キャベツ、もやしを順に加え炒める。豚肉、にらを加えて全体をサッと炒め合わせる。
- [4] <調味料>を加え、全体をサックリと混ぜる。お好みで塩・こしょうで味を調える。（塩分1人当たり 1.2g）

だしのきいためんつゆを加えたガーリック炒めです。かつおだしとにんにくの風味で低塩分でも物足りなさを感じずに美味しく召し上がれます。



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