

## ほうれん草の凍み豆腐のソテー



### ■材料 (4人分)

- 凍み豆腐 - - - - - 3~4枚 (約30g)
- 豚肉 (肩ロース肉) - - 100g
- ほうれん草 - - - - - 1束 (約240g)
- 生椎茸 - - - - - 3~4枚 (約60g)
- 日清オイリオ 日清こめ油 大さじ1
- A {
  - 酒 - - - - - 大さじ1
  - 片栗粉 - - - - - 大さじ1
  - ハウス食品 味付カレーパウダーパーモントカレー味 小さじ1
- B {
  - 酒 - - - - - 大さじ1
  - みりん - - - - - 大さじ1
  - キッコーマン いつでも新鮮旨み豊かな昆布しょうゆ 大さじ1

### ■作り方

#### <下準備>

- ・凍み豆腐は湯戻して水気を絞り、細切りにする。
- ・ほうれん草は硬めに茹でて2、5~3cm長さに切る。
- ・椎茸は薄切りにする。
- ・豚肉は細切りにしてAを揉み込む。

- 1・フライパンにこめ油を入れて火にかける。軽く温めたら豚肉と凍み豆腐、椎茸を入れて炒める。
- 2・全体に火が通ってきたら、ほうれん草を加えてBを回し入れ、ざっと炒め合わせる。

■食塩相当量 (一人当たり) 0.8g

### ■健康応援ポイント

- ・野菜 (ほうれん草と椎茸) が一人75g食べられます。
- ・ほうれん草にはビタミンAやC、カルシウム、鉄などのミネラルが含まれています。
- ・たんぱく質+ビタミン、ミネラルが摂れて、素早く作れる“スピード料理”です。
- ・豚肉にはカレーパウダーで下味をつけ、仕上げには昆布しょうゆを使うので、低塩ながら風味豊かに仕上がります。

### ■栄養価 (一人当たり)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	カリウム	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンC	食塩相当量
165Kcal	11.3g	9.3g	4.8g	2.7g	541mg	79mg	2.0mg	211μg	36mg	0.8g



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