

# ふくしま健康応援メニュー



## チンジャオロースー丼

### ■材料 (4人分)

たけのこ (水煮)	...160g	(B) しょうが (すりおろし)	...4g
ピーマン	...80g	(B) 醤油	...8g
赤ピーマン	...40g	(B) 砂糖	...2g
豚肉 (もも・こま)	...160g	(B) 酒	...4g
(A) 砂糖	...2g	(C) 片栗粉	...2g
(A) 塩	...0.4g	(C) 水	...4g
(A) 水	...40g	揚げ油	...33.6g
ヘルシーファーム		ご飯	...640g
オイスターソース	...2g		



### ■作り方

- ①たけのこ (水煮) ・ピーマン・赤ピーマンは細切りにする。
  - ②豚肉 (もも) は細切りにし、(A)をもみ込んでおく。
  - ③鍋に揚げ油を熱し、①・②をそれぞれ素揚げして油切りする (※)。
  - ④別の鍋にHFオイスターソース・(B)を入れ、よく混ぜ合わせて加熱し、(C)の水溶き片栗粉を加えてよく混ぜ、とろみをつける。
  - ⑤④に③を入れて炒め合わせる。
- (※) 素揚げが難しい場合は、具材を炒めてから④をからめてください。

ヘルシーファームオイスターソースは28大アレルギー対応した商品です。2色のピーマンを使う事で色鮮やかなメニューとなっています。

(1人当たり)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)
439	13.6	15.1	65.7	19	0.7
ビタミンA(μg)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食塩相当量(g)	食物繊維(g)
17	0.39	0.13	33	1.0	2.1



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