



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）

オクラと長芋のトマトドレッシングサラダ



調理時間：20分

【つくり方】

- ①鶏ささ身に料理酒をふる。
- ②長芋は4cm長さの拍子木切りにする。トマトは半分はすりおろし、半分は薄切りにする。オクラはへたの先端を切り落とし、がくを取り、塩(分量外)をふって板ずりする。
- ③鍋に湯を沸かし、沸騰したらオクラを入れ、20～30秒ゆでて冷水に取り、冷めたら半分に切る。同じ鍋で①も続けて入れ、5分ゆでたら冷水に取り、細かくさく。
- ④野菜とささ身をボウルに入れ、(A)を加えて和え、器に盛り、すりおろしたトマトと(B)を合わせてかける。

材料(4人前)

- | | |
|------------------------|-----------|
| 鶏ささみ | 4本(160g) |
| 米麴こだわり仕込み本みりん | 小さじ4 |
| 長いも | 200g |
| トマト | 2個(290g) |
| オクラ | 16本(160g) |
| (A)いつでも新鮮 味わいリッチ減塩しょうゆ | 小さじ4 |
| ごま油 | 小さじ2 |
| (B)いつでも新鮮 味わいリッチ減塩しょうゆ | 小さじ2 |
| 酢 | 小さじ2 |

栄養計算値 (1人分当り)	食塩相当量	エネルギー
	0.79g	123.8 kcal
たんぱく質	脂質	炭水化物
12.1g	2.6g	14.6g

3つの材料でおいしいドレッシングが完成！すりおろしたトマトと醤油の風味がさっぱりしているため、食欲のない日でも美味しい！下味をつけておくことで、減塩でもしっかりした味わいを楽しめます。30分ほど置くとさらに味が馴染みますよ。