



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）

大根のじゃこ飯



■材料（4人分）

米 2合、**大根** 250g、
ちりめんじゃこ 20g、大根の葉 少量（約30g）（なければ小松菜など・・・）

A【減塩しょうゆ 大さじ1、料理の清酒 大さじ1、ヘルシーごま香油 小さじ1】

昆布 少量、白ごま 少量

■作り方

<下準備>

- ・米を洗い、炊飯器に入れて昆布を加えて少なめの水に浸けておく。
- ・大根は皮をむいて1cm角に切る。
- ・じゃこはザルに入れてさっと熱湯をかける。
- ・大根の葉（又は小松菜など）は青く茹でて細かく刻む。

- 1・炊飯器にAの調味料を加え、2合の目盛りまで水を加える。大根とじゃこを加えてスイッチを入れる。
- 2・ご飯が炊き上がったら器に盛り付け、大根の葉をのせて白ごまを振る。

■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
326 Kcal	8.0 g	3.5 g	62.3 g	1.9 g
カルシウム	鉄	亜鉛	ビタミンD	食塩相当量
100 mg	1.4 mg	1.6 mg	3.1 μg	0.7 g

■健康応援ポイント

・ボリュームがあって、カルシウムや鉄、亜鉛等のミネラル、ビタミンDが摂れるおいしいご飯です。

■使用食材、調味料の健康応援ポイント

- ・塩分40%カットのためこれを使えば簡単においしく減塩できます。（キッコーマン食品・「味わいリッチ減塩しょうゆ450ml」）
- ・食塩無添加で素材本来の味を活かします！（キッコーマン食品・「国産米こだわり仕込み料理の清酒500ml」）