



## 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）

## にらと豚肉、豆腐のとろみ煮



### ■材料（4人分）

にら 2束（200g）、人参 1/6本（30g）  
椎茸 4枚（60g）、豚肉（肩ロース薄切り）100g、木綿豆腐 200g  
白だし 大さじ2、水 350ml  
片栗粉 小さじ2、水 大さじ2  
好みで、粗挽き黒こしょう、又はおろし生しょうが

### ■作り方

#### <下準備>

- ・にらは洗って3cm位の長さに切る。
- ・椎茸は薄切りにする。
- ・人参は細いせん切りにする。
- ・豚肉は3cm巾に切って線維に沿ってせん切りにする。
- ・豆腐は食べやすい大きさに切る

- 1・鍋に水と白だし、豚肉を入れて火にかける。箸で軽く混ぜたらアクが寄ってくるまで待ち、丁寧にアクを除く。
- 2・椎茸、人参を加え、ひとにしたら豆腐とにらを加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。器に盛り付け、好みで黒コショウを振る。

### ■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
119 Kcal	9.4 g	6.3 g	6.5 g	2.4 g
ビタミンA	食塩相当量			
201 μg	0.9 g			

### ■健康応援ポイント

- ・にらは古くから“食べる薬草”とよばれ、風邪予防やがん予防に良いとされています。
- ・にらの臭い成分（硫化アリル）は豚肉に含まれるビタミンB1の吸収を促進します。
- ・煮汁にとろみをつけることで、低塩でもおいしく食べられます。
- ・「白だし」を使うので上品な仕上がりになります。

### ■使用食材、調味料の健康応援ポイント

- ・素材の味・色を活かしてだしの効いたお料理ができます！（キッコーマン食品・「旨みひろがる香り白だし500ml」）
- ・「香り」を主とした品質にこだわった原料を使用しております。（ハウス食品・「ギャバン21gあらびきブラックペパー」）