



### 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）

## 大根のターメリックライス



#### ■材料（4人分）

米 2合、ターメリック 小さじ1/2、  
大根 200g、えのきだけ 80g、  
キューピー元気な骨 1袋

好みでアーモンドスライス、  
又は、フライドオニオン パセリ（ドライ）みじん少量

#### ■作り方

<下準備>

- ・米を洗い、炊飯器に入れて水に浸けておく。
- ・大根は皮をむいて1cm角に、えのきだけは1cm長さに切る。

- 1・炊飯器に大根とえのきだけ、キューピー元気な骨、ターメリックを加えてスイッチを入れる。
- 2・ご飯が炊き上がったらざっくり混ぜ、器に盛ってパセリみじんを振りかける。好みでアーモンドスライス、又はフライドオニオンを散らす。

#### ■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
285 Kcal	5.4 g	0.8 g	62.1 g	1.9 g
カルシウム	食塩相当量			
101 mg	0.1 g			

#### ■健康応援ポイント

- ・見た目がきれいで、おいしく食物繊維やカルシウムが摂れるご飯です。カレー等に添えるご飯としてもおすすめです。

#### ■使用食材、調味料の健康応援ポイント

- ・「卵殻カルシウム」を使用しています。お米に混ぜて炊くだけ！お茶碗1杯にカルシウム約100mg（※2合に1袋使用時）（キューピー・「元気な骨」）
- ・使い勝手のよい容器に入っているのので、毎日の生活で手軽に安心して使えます。（ハウス食品・「14g ハウス ターメリック」、「5g ハウス パセリ」）
- ・玉ねぎの甘みと香ばしい風味が特長のフライドオニオンです。サラダはもちろん、肉料理やカレーにどうぞ。（キューピー・「サラダクラブ フライドオニオン」）