



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）

パリパリ大根サラダ



調理時間：10分

【作り方】

- ①大根は5cm長さ、3～4mm幅のせん切りにし、冷水にさらしてざるに上げ、水気を切る。貝割れ菜は根元を落とす。
- ②ボウルに①、昆布しょうゆ、ごま油、すりごまを加えて和え、器に盛る。

材料(4人前)

大根 300g
 貝割れ菜 20g
 いつでも新鮮 旨み豊かな昆布しょうゆ 大さじ2
 ごま油 小さじ1
 すりごま(白) 適量

栄養計算値 (1人分当り)	食塩相当量	エネルギー
	たんぱく質	脂質
0.8g	1.1g	3.7g

みずみずしく甘い、冬の大根はサラダがおすすめ！細めにせん切りすることで、味のなじみが良くなります。「いつでも新鮮 旨み豊かな昆布しょうゆ」とすりごまだけで驚きのおいしさ！大根の甘みと貝割れ菜の辛味がちょうどよく、やみつきの味わいです。