



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）

ほうれん草ときのこのおひたし



調理時間：10分

【つくり方】

- ①ほうれん草は3～4cm幅に切る。しめじは小房に分け、にんじんは千切りにする。
- ②熱湯で①を茹でて冷水に取り、冷めたらしっかり絞る。
- ③器に盛りつけ、昆布しょうゆをかけていただく。

材料(4人前)

- ほうれん草 1束(190g)
- しめじ 1パック(80g)
- にんじん 1/4本(32.5g)
- いつでも新鮮 旨み豊かな昆布醤油 大さじ2

栄養計算値 (1人分当り)	食塩相当量	エネルギー
		0.9g
たんぱく質	脂質	炭水化物
2.0g	0.3g	3.9g

食卓にもう一品！箸休めにおすすめなおひたし。

「キッコーマンいつでも新鮮 旨み豊かな昆布しょうゆ」は塩分控えめで昆布のうまみがきいたまろやかな味わいが特徴です。定番の副菜も昆布だしを効かせてることで、減塩でも上品で満足な味わいになります。