



ふくしま健康応援メニュー

焼カブのこづゆあんかけ

■レシピ（4人分・材料・作り方）

- ・カブ（郡山ブランド野菜“あこや姫”） 80g
- ・にんじん（郡山ブランド野菜“御前人参”） 15g
- ・里芋 20g
- ・大根 15g
- ・生キクラゲ 10g
- ・干し椎茸 10g
- ・帆立水煮 ほぐし缶詰 ½缶
- ・かつお出汁 200cc
- ・淡口醤油 2.5ml
- ・食塩 1g
- ・スナップエンドウ 4本
- ・すりおろし生姜 5g
- ・タピオカスターチ 適量



■作り方

- 1) カブを水洗いして天地を落とし、アルミホイルに包み180℃で30分オーブンにて焼く。
- 2) 人参、里芋、大根、干し椎茸、生キクラゲは小角に切り揃え、それぞれ下茹でして、ザルにあけておく。
- 3) ①のカブの1つはあたたかいうちに潰してタピオカスターチを加えもち状に練る。
- 4) もう1つのカブは8等分にして2個ずつ、③と交互に盛り付ける。
- 5) かつお出汁に帆立水煮ほぐし缶詰の汁ごと入れ、先の野菜を入れ、ひと煮立ちさせたら、調味料を入れ、味を整え、タピオカスターチでとろみをつけ、スナップエンドウとすりおろし生姜を盛り付ける。

■1人当たりの食塩相当量（g）

0.5g

■減塩ポイント

旨味の強い素材（甘味と滋味深いお野菜と帆立の旨味）を合わせ、おろし生姜を薬味にすることで余計な調味料を使わずに風味豊かに仕上げています。

郡山のブランド野菜と郷土料理のコラボメニューです。



食事のバランスをチェックするランチチェックマット

健康はバランスのよい食事から

県民の食生活の特徴は、野菜不足と食塩のとりすぎ。特に食塩は成人の7割以上が厚生労働省の定める目標量より多くとっている状況*です。

そこで福島県では、ふくしま“食の基本”として

「主食・主菜・副菜のそろった食事 + おいしく減塩」を企業、学校、県栄養士会、食生活改善推進員等と連携して推進しています。

*平成28年度福島県食行動実態把握調査