

ふくしま健康応援メニュー

三陸わかめとほうれん草の胡麻和え

■材料 (4人分)

丸採りわかめカット S ...80.0g

ほうれん草...180.0g

にんじん...30g

素材力だしこんぶ...4.5g

サラダ和えの素ごまあえ ...18.0g

■食塩相当量0.6g

■作り方

- ①丸採りわかめを2分間茹で、流水に10分さらしておく。
- ②ほうれん草は茹でて、3センチの長さに切る。
- ③にんじんは細切りにして茹でる。
- ④素材力だしこんぶ、サラダ和えの素ごまあえでよく混ぜる。



レシピに使用した「素材力だし」は食塩と化学調味料無添加の顆粒だしです。茹で野菜の青臭さを抑え、だしの旨味で「美味しく減塩」を実現します。三陸産の肉厚なわかめを急速凍結した食感抜群の「丸採りわかめ」を使用したメニューです。



食事のバランスをチェックするランチョンマット

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