

# ふくしま健康応援メニュー

## 減塩カレーうどん

レシピ（4人分）

【材料】

だしパック中厚削り鰹・宗田鰹：だし汁 920 ml	みりん：12 g
じゃがいも：140 g	カレー粉：8 g
玉ねぎ：360 g	水溶き片栗粉：64 g（片栗粉：32 g、水：32 g）
長ねぎ：60 g	サラダ油：40 g
豚こま切れ肉：160 g	ソフト麺：720 g
醤油：20 g	

※だしパック中厚削り鰹・宗田鰹100 gで3.5Lのだしを抽出

【下準備】

1. だしぱっく中厚削り鰹・宗田鰹でだしをひく。
2. じゃがいもは皮をむき5mm角、玉ねぎ50gはみじん切りに、40gは5mm厚さのくし切りにする。
3. 長ねぎは斜め切り、豚こま切れ肉は一口大に切る。

【調理】

1. 鍋にサラダ油をいれ弱火で熱し、玉ねぎみじん切りを炒める。
2. 飴色になるまで炒めたら他の野菜、豚こま切れ肉をいれて炒め、肉の色がかわったら出汁、醤油、みりん、カレー粉を加え中火で8分煮込む。
3. 火を止め、2.に水溶き片栗粉を加え、再び弱火で熱しとろみをつける。
4. 器に盛って完成。



1人当たりの食塩相当量（g）：1.0g

『だしパック中厚削り鰹・宗田鰹』を使用しただし感たっぷりのカレーうどんです。玉ねぎのカットをみじん切りとくし切りの2種類にし、最初にみじん切りにした玉ねぎをよく炒め、甘さを出すことで、野菜のコクやうまみを出し、減塩でも美味しく食べられるスープに仕上げました。『だしパック中厚削り鰹・宗田鰹』は福島県内の学校給食にて多くの地域で採用されていて、年々使用数が増加している大変人気商品となります。



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