

ふくしま健康応援メニュー

揚げだし大根

【材料2人分】

大根 150g、大根おろし 60g
 片栗粉 適量、揚げ油 適量
 ミツカン 追いがつお®つゆ2倍大さじ2
 湯 3/4カップ
 万能ねぎ (小口切り) 少々
 柚子 (果皮) 少々



【作り方】

- [1] 大根は輪切りにし、皮をむく。
 - [2] 輪切りにした大根を袋に入れ、片栗粉を入れて全体にまぶす。
 - [3] 油に[2]を入れ、揚げる。焦げすぎないように温度に気をつけながら竹串などを使って火の通りを確かめながらゆっくり揚げる。
 - [4] 器に揚げた大根を入れ、湯で希釈した「追いがつおつゆ2倍」を入れる。大根おろしと万能ねぎをのせ、最後にお好みで柚子 (果皮) をのせる。
- ※「追いがつおつゆ2倍」と水の希釈は6倍 (1:5) です。
 (塩分1人当たり 1.0g)

つゆのだしの旨みと香りを活用することで、塩味の物足りなさを感じにくくしています。じっくり揚げることで大根に甘味がでて香ばしい風味とともに美味しくいただけます。



食事のバランスをチェックするランチヨンマット

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