

ふくしま健康応援メニュー

なめこのみぞれスープ

【材料2人分】

- 大根 80g、水 210ml
- ミツカン 追いがつお[®]つゆの素(業) 16ml
- なめこ 100g、絹ごし豆腐 100g
- 水溶き片栗粉 (水 15ml、片栗粉 3g)
- 長ねぎ (みじん切り) 8g
- いりごま 0.75g、ごま油 2g



【作り方】

- [1] 大根はすりおろし、かるく水けをきる。
 - [2] 鍋に水、「追いがつおつゆの素」、なめこ、[1]の大根おろし、1cm角にきった豆腐を入れて一煮立ちさせる。
 - [3] [2]に<水溶き片栗粉>を入れてとろみをつけ、火を止める。
 - [4] 器に盛り、みじん切りにした長ねぎ、ごま、ごま油をかける。
- ※ 大根はもと重量の3/4程度になるようしぼって、水けをきってください。
(塩分1人当たり 0.9g)

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。つゆの旨みにとろみをつけつつ、なめこと大根おろしの風味を合わせることで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