

## ニラとえのき茸の辛子酢醤油和え



### ■材料（4人分）

- ニラ - - - - - 2束（約200g）
- えのき茸 - - - - - 小1/2束（50g）
- ニンジン - - - - - 50g
- （酒 約大さじ1）
- すりごま 適量（約大さじ1）

### 【A】

- 旨みひろがる香り白だし、米酢 各大さじ2
- 練り辛子 - - 小さじ1/2（※好みで調整）

### ■作り方

<下準備>

- \*ニラは2.5～3cm位の長さに切る。
- \*えのき茸は根元を落として長さを3等分に切る。
- \*ニンジンはにらと同じ長さのせん切りにする。

■食塩相当量（一人当たり）1.0g

1. 耐熱容器にニラ、えのき茸、ニンジン入れて酒少々をふりかけ、ラップをふんわりかける。電子レンジ（600W）で3分加熱してラップを除き、粗熱を取る。
- 2・Aを合わせ、1を和えて器に盛り、上にすりごまをかける。

### ■健康応援ポイント

- ・“食べる薬草”とよばれるにらはビタミンAなどが豊富に含まれています。
- ・にらを常食すると粘膜を強くして風邪をひきにくくする他、疾病予防の効果が期待できます。
- ・この一品で野菜（えのきだけでも含め）が1人73gとれます。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	ビタミンA	食塩相当量
34 Kcal	1.6 g	0.9 g	5.3 g	2.2 g	354 mg	1.0 g



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