

## ほうれん草と豆腐のんにくバター醤油炒め



### ■材料 (4人分)

- ほうれん草 - - - - - 大1束 (250g)
- しめじ - - - - - 小1パック (100g)
- 木綿豆腐 - - - - - 300g
- ポスコEXVオリーブオイル、バター 各大さじ1
- 175gおろし生のにんにく - - 小さじ1
- いつでも新鮮旨み豊かな昆布しょうゆ - - 大さじ1

### ■作り方

#### <下準備>

- ・ほうれん草は塩を少量加えたお湯で固めに茹で、3cm位の長さに切る。
- ・しめじは根元を切り落して小房に分ける。
- ・豆腐は厚手のキッチンペーパーに包んで水切りをし、手で大きくちぎる。

1. フライパンにオリーブ油と生おろしにんにくを入れて弱火にかける。香りが立ってきたらバターを足してしめじと豆腐を炒める。
2. しめじに火が通ったら、昆布醤油を回し入れて味をつける。
3. ほうれん草をほぐしながら加え、全体をさっと炒め合わせて器に盛る。

■食塩相当量 (一人当たり) 0.9g

### ■健康応援ポイント

- ・ほうれん草にはビタミンAやC、鉄などが多く含まれています。
- ・この1品で野菜(しめじも含む)が1人分で88gも摂れます。
- ・淡泊な風味の豆腐もにんにくとバター、醤油の風味でおいしく食べられます。

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	ビタミンC
127 Kcal	7.4 g	9.0 g	5.5 g	3.1 g	235 μg	38 mg
鉄分	カルシウム	カリウム	食塩相当量			
2.0 mg	96 mg	640 mg	0.9 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