



# ふくしま健康応援メニュー

## にらと長芋と大豆のかき玉汁

食塩相当量0.9g



(4人前)

材料名	使用量(g,個数)
長いも	60
にら	140
水	456
薄口しょうゆ	16
ほしえぬ 国産大豆 (クラッシュタイプ)	32
にんじん	40
凍結全卵 (調理用) HV No. 3	48
和だし (かつお・こんぶ)	24

- 1.長いもは皮をむいてビニール袋に入れ、麺棒などで叩いてつぶす。
- 2.鍋に和だし (かつお・こんぶ) と水を入れ沸かし、薄口しょうゆで味をととのえる。  
ほしえぬ国産大豆 (クラッシュタイプ) とにんじんを入れ、3分煮る。
- 3.2に1のにらを加えてサッと煮る。
- 4.とろみがついてきたら、解凍した凍結全卵 (調理用) HV NO. 3を少しずつ回し入れて、かき玉を作る。卵に火が通ったら軽くかき混ぜる。

- ・「和だし (かつお・こんぶ)」のだしを生かすことで減塩にしました。
- ・「ほしえぬ国産大豆 (クラッシュタイプ)」と長芋のとろみが納豆のような味わいで、減塩でもコクがあり美味しくいただけるかき玉汁です。



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