

ふくしま健康応援メニュー

具だくさん豚汁

レシピ（4人分）

【材料】

だしパック中厚削り 鰹・宗田鰹：だし汁 720 ml	しめじ：50 g
さつまいも：50 g	豚バラ肉：60 g
大根：100 g	ごま油：8 g
人参：80 g	味噌：30 g
葱：40 g	

※だしパック中厚削り 鰹・宗田鰹100 gで3.5Lのだしを抽出

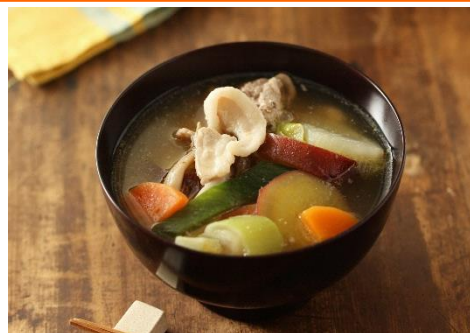
【下準備】

1. だしパック中厚削り 鰹・宗田鰹でだしをひく。
2. さつまいもは輪切り、大根、人参はいちょう切り、葱は斜め切り、しめじは石づきをとり小房に分ける。
3. 豚バラ肉は4cm長さにカットする。

【調理】

1. 鍋にごま油を中火で熱し、【下準備】-2を炒める。
2. 【下準備】-3を加え、さらに炒める。
3. 【下準備】-1を720ml加え、沸騰させてアクをとり10分煮込む。野菜に火がとおったら火を止め、味噌をとき入れる。再び加熱し沸騰直前で火を止める。
4. 器に盛って完成。

【1人分】熱量：137kcal タンパク質：4.4g 脂質：8.7g 食塩相当量（g）：1.0g



『だしパック中厚削り 鰹・宗田鰹』を使用しただし感たっぷりの具だくさん豚汁です。ごま油で食材を炒めることで風味も豊かになります。さつまいものほっくりした甘味で子供も食べやすい一品に仕上げます。『だしパック中厚削り 鰹・宗田鰹』は福島県内の学校給食にて多くの地域で採用されていて、年々使用数が増加している大変人気商品となります。



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