

# ふくしま健康応援メニュー

## なめこと根菜の味噌汁（食塩相当量1.0g/人）

レシピ（4人分）

【材料】

にんべん だしパック中厚削り鰹・宗田鰹だし		600ml	
大根（12月）	150g	長ねぎ（1月）	20g
にんじん	80g	みそ	26g
ごぼう	40g		
木綿豆腐	100g		
なめこ	50g		



【作り方】※「だしパック中厚削り鰹・宗田鰹」1袋（100g）で3.5Lのだしを抽出する

- 鍋にお湯を沸かし、「だしパック中厚削り鰹・宗田鰹」でだしをひく。
- 大根、にんじんはちょう切り、ごぼうはささがきにして水にさらしておく。  
豆腐は1.5cm角に切り、長ねぎは小口切りにする。
- 鍋に大根、にんじん、水気を切ったごぼう、だし600mlを入れ加熱する。沸騰したら弱火で煮込む。
- 火が通ったら豆腐、水洗いして水気を切ったなめこを加え、みそを溶き入れる。沸騰直前で火を止め、ねぎを加える。

「だしパック中厚削り鰹・宗田鰹」を使用した、だしの風味豊かな味噌汁です。お好みの野菜を入れて召し上がりください。だしの旨みがあるのでみその使用量を減らしても満足感があります。

「だしパック中厚削り鰹・宗田鰹」は、福島県内の多くの学校給食でご採用いただいております。



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