

## 大根と茸の雑穀ご飯



### ■材料（4人分）

- 米 - - - - - 2合
- キューピー 元気な骨 - - - - - 小1袋
- 大根 - - - - - 250g
- キューピー サラダクラブ 10種ミックス - - 1袋（40g）
- キューピー サラダクラブ マッシュルーム（スライス）1袋（50g）
- キッコーマン 旨みひろがる香り白だし - - - - - 大さじ1

### ■作り方

<下準備>

- ・米は洗って炊飯器に移し、水を2の目盛りまで入れて置く。
- ・大根は1cm角に切る。

1. 炊飯器に、元気な骨と白だしを一袋加えてひと混ぜする。
2. 大根と10種ミックス、マッシュルームを加えてスイッチを入れる。
3. 炊きあがったら全体を混ぜて器に盛り付ける。

■食塩相当量（一人当たり）0.7g

### ■健康応援ポイント

- ・野菜（大根ときのこと）が1人75g摂れます。
- ・大根と「元気な骨」が入るので、カルシウムや食物繊維と一緒に摂れます。

### ■栄養価

（一人当たり）

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	カリウム
291Kcal	5.5g	0.9g	67.7g	1.6g	221mg
カルシウム	食塩相当量				
155mg	0.7g				



食事のバランスをチェックするランチョンマップ

## 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