



長ねぎとタコの和風マリネ



■材料（4人分）

長ねぎ - - - - - 2本（白い部分240g）

貝割れ大根 - - - - - 1パック（40g）

真ダコ（茹でタコ） - - - - - 160g

〔A〕 日清オリーブ 日清MCTオイルHC 大さじ2/3（8g）
キッコーマン 旨みひろがる香り白だし 大さじ2

■作り方

<下準備>

- ・長ねぎは白い部分を斜め薄切りにしてボウルに入れる。
- ・貝割れ大根は根元を切り落として半分の長さに切る。
- ・真ダコは塩をこすり付けて洗い、さっと湯通しして薄切りにする。

1. 長ねぎに日清MCTオイルHCを振りかけて混ぜ、手で軽く揉む。
（→手で揉むと辛みが和らぎ、おいしくなる）
2. 貝割れ大根とタコを加えたら、白だしを加えて再び手で混ぜ、10～20分ほど置く。
全体に馴染んだら器に盛り付ける

■食塩相当量（一人当たり）1.0g

※酒肴にする時や辛みが好きな人は和えてすぐ食べてもよい。

■健康応援ポイント

- ・BMIが高めの方のウエストサイズを減らす機能性食品の「日清MCTオイルHC」を使用！
- ・野菜（長ねぎ、貝割れ大根）が1人70g摂れます。
- ・冬季の長ねぎはアミノ酸が多く、旨みと甘みが味わうことができます。
- ・ねぎは硫化アリルを多く含み、ビタミンB1の吸収をよくします。
- ・「白だし」を使うのですぐに味が決まります。

■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	食塩相当量
84Kcal	7.2g	2.1g	3.2g	1.7g	1.0g



食事のバランスをチェックするランチオンマット

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