



ほうれん草の豆腐タルタルソース



■材料（4人分）

- ほうれん草 - - - - - 300 g
(茹でる時に塩 適量)
- 木綿豆腐 - - - - - 200 g
- A { 牛乳 - - - - - 大さじ4
- キユーピータルタルソース - - 大さじ4
- キッコーマンいつでも新鮮味わいリッチ減塩しょうゆ 小さじ2
- 桜海老（乾燥・無着色） - - 少量

■作り方

- 1・ほうれん草は塩を加えた熱湯で青く茹で、2cm位の長さに切る。
- 2・木綿豆腐は厚手のキッチンペーパーに包んで軽く水気を絞り、ボウルに入れる。
泡立て器などで崩しながら牛乳、タルタルソースを加えて泡立て器で滑らかになるまで混ぜたら、いつでも新鮮味わいリッチ減塩しょうゆで味を調える。
- 3・器に2を入れ、真ん中に1のほうれん草をのせて桜海老を少量散らす。

■食塩相当量（一人当たり）0.6g

■健康応援ポイント

- ・ほうれん草が1人75g食べられます。旬のほうれん草はビタミンAやC、鉄などのミネラルが含まれています。
- ・やさしい味のタルタル豆腐ソースがほうれん草のおいしさを引き立ててくれます。

■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	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンC	食塩相当量
143Kcal	6.5g	10.5g	3.1g	2.7g	626mg	140mg	2.3mg	268μg	45mg	0.6g



食事のバランスをチェックするランチヨンマット

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