

ふくしま健康応援メニュー

キャベツたっぷり石狩汁

1人当たりの食塩相当量0.9g



材料 (4人分)

キャベツ	120 g	B鮭 (生)	80 g
にんじん	40 g	B酒	2ml
長ねぎ	40 g	板こんにゃく	80 g
大根	40 g	顆粒和風だし	8 g
ごぼう	40 g	酒	4ml
ぶなしめじ	20 g	みりん	4ml
Aほしえぬ			
	国産白いんげん (ペーストタイプ)		40 g
A白みそ	4 g		

作り方

1. 鮭はサイコロ状にカットし、ボイルして酒をふっておく。
2. こんにゃくは短冊切り、キャベツはザク切り、にんじんはいちょう切り、長ねぎは8mm輪切り、大根はいちょう切り、ごぼうはさがきにカット、ぶなしめじは石づきをきりほぐしておく。
3. ささがきにしたごぼうは水 (分量外) につけてアクをとっておく。
4. 鍋に水と顆粒和風だしを入れて沸騰させ、そのなかに具材を入れて加熱する。
5. 具材に火が通ったら1の鮭と、みりん、酒、Aの国産白いんげん (ペーストタイプ) と白みそを混ぜ合わせた半量を加えて煮込む。
6. 残りのAの半量を加えて、溶かせば完成。

- ・ 白いんげんのペーストのコクを生かすことで、減塩にしました。
- ・ キャベツをたっぷり食べられるメニューです。



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