



ふくしま健康応援メニュー

具だくさんわかめクッパ

■材料 (1人分)

にんじん	...15g
にら	... 5g
もやし	...20g
にんにく	...0.5g
しょうが	...0.5g
鶏もも肉	...25g
たけのこ (水煮)	...20g
白菜キムチ	...10g
卵	...20g
冷凍海藻三陸産丸採りわかめカットS	...12g

■食塩相当量 : 0.9g/食

がらスープチキンS	...15g
白ごま	...0.5g
ごま油	... 1g
(A) しょうゆ	...1.5g
(A) 酒	... 2g
(A) 砂糖	...1.5g
(A) 塩	...0.1g
(A) 黒こしょう	...0.001g
片栗粉	... 1g
水	...150g



■作り方

- ①にんじんは短冊切り、にらは3cmの長さに切り、にんにく・生姜はすりおろす。鶏もも肉は1cm幅・3cm長さ程度にカットし、たけのこは短冊切りしてゆでる。冷凍海藻三陸産丸採りわかめカットは流水解凍する。
- ②鍋にごま油を熱し、生姜・にんにくと鶏肉を炒め、火が通ったらたけのこ・にんじんを入れて更に炒める。
- ③水(片栗粉用に少し残しておく)、がらスープチキンSを入れて煮立ったら、キムチ・もやしを入れる。
- ④(A)を入れて水で溶いた片栗粉を入れ、とろみがついたら卵を割って溶きほぐして入れる。
- ⑤にらとわかめを入れ、最後に白ごまを加える。

レシピに使用した「冷凍海藻三陸産丸採りわかめカットS」は食感抜群な三陸産の肉厚なわかめです。わかめの本来の美味しさを是非ご賞味ください。また「がらスープチキンS」はうま味調味料や酵母エキス等不使用で食塩なども無添加の鶏骨のみのエキスとなっています。素材本来のエキスを使ったわかめクッパを是非お召し上がりください。



食事のバランスをチェックするランチヨンマップ

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