

ふくしま健康応援メニュー

野菜の甘味たっぷり味噌汁

レシピ (4人分)

【材料】

にんべん だしパック かつお・昆布だし			800 ml
切干大根	20 g	ねぎ(1月)	40 g
さつまいも	100 g	かぶ	80 g
人参	60 g	味噌	16 g
こんにやく	40 g		



【準備】

- (1) 切干大根はだし汁50mlに5分浸して戻し、かるく絞って食べやすい大きさにざく切りにする。戻し汁はとっておく。
- (2) さつまいもは5mm厚さの半月切りに、人参、かぶは3mm厚さのいちよう切りにする。
- (3) こんにやくは短冊切りにし、お湯で5分湯がいてざるあげする。ねぎは斜め切りにする。

【調理】

- (1) 鍋にだし汁150mlと切干大根の戻し汁を入れて中火にかけ、【準備】-(2)、切干大根をいれて5分煮る。
- (2) 【準備】-(3)を加え、さらに3分加熱する。
- (3) 火を止め味噌を溶き入れ、再度弱火で加熱し沸騰する前に火を止め完成。

1人当たりの食塩相当量 (g) : 0.6 g 1人当たりのたんぱく質量 (g) : 4.1 g

『だしぱっく かつお・昆布』のだしの風味と切り干し大根の煮汁を加え、野菜の甘味で減塩でも美味しく食べられるように工夫しました。だしぱっくの中にかつお節と昆布が一緒になっているので、別々にだしをひく手間が省けるので時短になります。



食事のバランスをチェックするランチョンマット

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