



ふくしま健康応援メニュー

大根と豚肉のオイスター煮

■材料（4人分）

HFオイスターソース	...12g
HF中華スープの素	...4g
豚バラ肉	...140g
大根	...280g
にんじん	...92g
しいたけ	...48g
醤油	...8g
水	...560g



■作り方

- ①大根は1.5cm厚さ、にんじんは1cm厚さのいちょう切りにする。しいたけは4つ割りに切る。豚バラ肉は1.5cm各拍子木切りにする。
- ②豚バラ肉と大根はそれぞれさっと下茹でする。
- ③水を沸騰させ、HF中華スープの素・HFオイスターソース・②を加えて材料が柔らかくなるまで煮る。
- ④③ににんじん・しいたけを加え、醤油で味を整えにんじんが柔らかくなるまで煮る。

ヘルシーファームはアミノ酸・核酸を使用していない調味料です。
HFオイスターで肉臭をマスキングしながら、HF中華スープでコクのある旨味を素材にじっくりしみこませたメニューとなっています。

(1人当たり)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)
157	6.4	12.5	7.2	26	0.5
ビタミンA(μg)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食塩相当量(g)	食物繊維(g)
163	0.23	0.11	10	1.0	2.1



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