



ふくしま健康応援メニュー

のっぺい汁

■材料 (4人分)

里芋	...100g	素材力だしかつお	...4g
大根	...60g	素材力だしこんぶ	...4g
にんじん	...40g	水	...520g
ごぼう	...40g	(A)しょうゆ	...16g
長ねぎ	...40g	(A)塩	...0.8g
しいたけ	...16g	(B)片栗粉	...4.8g
油揚げ	...16g	(B)水	...8g
つきこんにゃく	...60g		
ごま油	...2.4g		



■作り方

- ①里芋は小さめの一口大に切り、大根・にんじんはいちょう切りにする。ごぼうはさがきにし、水にさらしておく。長ねぎは小口切りにし、しいたけは半分に薄切りにする。
- ②油揚げは1cm幅の短冊切りにする。月こんにゃくは長ければ3cmの長さに切り、下茹でする。
- ③鍋にごま油を熱し、水気を切ったごぼうを炒める。
- ④③に素材力だしかつお・こんぶ、水、里芋、大根、にんじん、しいたけを加え火が通るまで煮る。
- ⑤具材に火が通ったら②・(A)を加える。
- ⑥長ねぎを加え、(B)の水溶き片栗粉でとろみをつける。

レシピに使用した「素材力だし」はアミノ酸・核酸を使用していない食塩無添加の和風だしの素なので、塩味を加えず野菜本来の味わいを児童に提供することができます。

(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)
61	2.3	2.1	9.8	38	0.6
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)
70	0.06	0.05	5	0.8	2.4



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