



秋鮭と根菜の中華風・石狩汁



◆材料（4人分）

・生鮭	大2切れ（200g）			
（マンジョウ 国産米こだわり仕込み料理の清酒 少々）				
・大根	150g	A		
・玉葱	100g			
・人参	100g	・水	800ml	
・じゃが芋	100g	・昆布	5cm角1枚	
・生椎茸	3枚（50g）	・マンジョウ	国産米こだわり仕込み料理の清酒	50ml
・キューピー 北海道コーン（ホール）	40g	・みそ	大さじ1.5（27g）	（塩分12.4%使用）
・薬味 万能ねぎの小口切り	少量（20g）	・ハウス食品 おろし生しょうが	少量	
糸唐辛子、針しょうが	少量	・日清オイリオ ごま香油	少量	

◆作り方

【下拵え】

- ・鍋にAを入れて暫らく置く。
- ・鮭は1切れを4つに切って酒を振りかけ、更に10分程煮る。
- 5～6分置いたら熱湯をかけて臭みを取る。
- ・根菜やじゃが芋、椎茸は食べやすい大きさに切る。

- ①鍋に煮えにくい根菜から入れて煮始める。ほぼ柔らかくなったところで、じゃが芋と椎茸、鮭を加え、更に10分程煮る。
- ②みそを溶き入れてヘルシーごま香油を振り入れ、火を止める。器に盛り付けておろし生しょうが、スイートコーンをのせる。青みに万能ねぎの小口切りと針しょうが、糸唐辛子をのせる。

*大根などの根菜と茸で一人100g以上の野菜がとれます。
 野菜や茸には食物繊維が含まれ、腸内環境を整える働きがあります。
 *秋鮭にはたんぱく質の他にビタミンDが含まれ、骨の健康を保つのに有効です。
 また、皮膚や粘膜の健康に保つために必要なナイアシンなども含まれています。
 *おろし生しょうがやヘルシーごま香油、薬味などを加えることで、低塩ながら風味良く食べられます。

健康応援！

栄養価
 (1人当たり)
 ※汁まで全部
 食したとして計算

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	カリウム
147Kcal	11.5g	3.3g	10.7g	5.3g	569mg
鉄	ビタミンA	ビタミンD	ナイアシン	食塩相当量	
1.0mg	173μg	16.1μg	7.3mg	1.0g	



食事のバランスをチェックするランチオンマット

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