



ふくしま健康応援メニュー

たらのとろとろみぞれあん



【材料（2人分）】

- ・生たら・・・3切（300g）
- ・塩・・・少々（1.5g）
- ・薄力粉・・・適量
- ・ねぎ・・・1本（95g）
- ・三つ葉・・・適宜
- ・おろし大根（水気をきったもの）・・・70g
- ・サラダ油・・・大さじ1/2
- (A)
- ・キッコーマンいつでも新鮮味わいリッチ減塩しょうゆ・・・大さじ1
- ・マンジョウ米麴こだわり本みりん・・・大さじ2
- ・だし汁・・・大さじ5
- ・片栗粉・・・小さじ1

栄養計算値（1人分当たり）

エネルギー	食塩相当量	たんぱく質	脂質	炭水化物
218kcal	1.2g	28.2g	3.6g	18.2g

【つくり方】

- (1) たらは一口大に切って塩をふり、片栗粉をまぶす。
ねぎは3～4センチの長さに切る。
- (2) フライパンに油を入れて中火で熱し、たらとねぎを焼く。たらの両面、ねぎも全体に焼き目がつき中まで火が通ったら皿に盛りつける。
- (3) 同じフライパンに(A)を入れ煮立て、大根おろしを加え、さっと混ぜる。
たらの上に大根をかけ、三つ葉をのせる。

大根おろしのみぞれあんできつとろみをつけることで味わいを長く感じられ、塩分控えめでも満足感のある美味しさ！



食事のバランスをチェックするランチョンマップ

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