



健康はバランスのよい食事から

福島県では、ふくしま“食の基本”として「**主食・主菜・副菜**がそろった食事 + **おいしく減塩**」に取り組んでいます。

県民の食の特徴は、野菜不足と塩のとりすぎ。
福島県食育応援企業と県が連携して、健康づくりを応援するオリジナルメニューをご紹介します！

食事のバランスをチェックするランチョンマット（県作成）

ぶりのカレー風味焼き・温野菜添え



■作り方 ＜下準備＞

- ・ぶりは1切れを半分に切って酒を振り、4～5分置いて生臭みを取る。
- ・野菜ときのこは食べやすい大きさに切る。

■栄養価（一人当たり）

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	カリウム
357	21.2	22.9	16.2	3.3	664
Kcal	g	g	g	g	mg
鉄	ビタミンA	ビタミンD	ビタミンE	食塩相当量	
1.5	260	6.7	3.2	1.0	
mg	μg	μg	mg	g	

■材料（4人分）

ぶり - - 4切れ（300g）（※酒 約大さじ1）
 温野菜【ブロッコリー、かぼちゃ、**ミニトマト**、人参、エリンギ、しめじ】合計400g、ミックスビーンズ - - 1袋（50g）
 A【ジャワカレーパウダー小さじ2、小麦粉 大さじ1】
 オリーブ油 大さじ1、生にんにく 小さじ1、ローズマリー（ドライ）少量
 ソース【タルタルソース 40g、レモンペースト小さじ1/2、水 大さじ1強】

- 1・ぶりはキッチンペーパーで汁気を拭き、Aの粉をまぶす。
- 2・フライパンにオリーブ油とおろしにんにくを入れて弱火にかける。香りが出てきたら火を少し強めてぶりを並べ入れる。ローズマリー（ドライ）を散らし入れて両面火が通るまで焼く。
- 3・ミックスビーンズはザルに入れて熱湯をかける。野菜は耐熱容器に並べてラップをかけ、電子レンジ（600W）で5分加熱する。
- 4・ソースの調味料を合わせる。
- 5・ぶりが焼けたら皿に盛り付け、ミックスビーンズと蒸し野菜、ソースを添える。

■健康応援ポイント

- ・旬の寒ぶりをカレーパウダーとローズマリー風味で低塩でもおいしく食べることができます。
- ・野菜ときのこは蒸すことでカサが減り、たくさん食べられます。ミックスビーンズも入るのでビタミンやミネラル、食物繊維が多く摂れます。（1人分で約100gの野菜）

■使用食材、調味料の健康応援ポイント

- ・カレーパウダーに調味料や食塩をミックスしているので、簡単に味付けができます。（ハウス食品・「56g味付カレーパウダー ジャワカレー味」）
- ・3種類の豆それぞれのおいしさをお楽しみいただけます。見た目もつややかにお料理を彩ります。（キューピー・「サラダクラブ ミックスビーンズ」）
- ・卵のkok、玉ねぎの甘味、程よい酸味が絶妙なバランスのタルタルソースです。濃厚なkokとうま味が味わえます。（キューピー・「タルタルソース」）