



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）

大根まめ入り豚汁

食塩相当量1.0g
(1人当たり)



4人前

| 材料名 | 使用量(g,個数) |
|---------------|-----------|
| 豚ばら肉（薄切り） | 72 |
| 大根 | 100 |
| ごぼう | 80 |
| にんじん | 80 |
| 板こんにゃく（黒） | 28 |
| ほしえぬ ミックスビーンズ | 56 |
| サラダ油 | 6 |
| 水 | 560 |
| 合わせみそ | 27 |
| 顆粒和風だし | 0.8 |
| 万能ねぎ | 20 |

1. 豚バラ肉は3～4cm幅にカットする。
2. ごぼうは、縦半分になり斜め薄切りにする。にんじん、大根は、いちょう切りにする。
3. こんにゃくは、さっと茹でて、短冊切りにする。
4. 鍋にサラダ油を温め、1、2、3、ミックスビーンズの順に加えて炒める。
5. 水と顆粒和風だしを加えて煮立て、蓋をして煮る（8分）。
6. 味噌を溶き入れて味を整え、器に盛り、斜め切りにした万能ねぎをトッピングする。

大根やごぼうなどのさまざまや野菜や豚肉の旨味があふれる豚汁です。ほしえぬミックスビーンズの3種類の豆を入れることで栄養も豊富、具材もさまざまな食感が楽しめる一品です。