

# ふくしま健康応援メニュー

## 大根と豚バラのあまから煮



### 【材料（2～3人分）】

- ・大根・・・1/4本
- ・しょうが・・・2片
- ・豚バラ肉（薄切り）・・・150g  
(A)
- ・いつでも新鮮減塩しょうゆ・・・大さじ1と1/2
- ・米麴本みりん・・・大さじ1/2
- ・砂糖・・・大さじ1/2
- ・かつおだし・・・1カップ

### 【つくり方】

- (1) 大根は1.5cm厚さの半月に切りにして耐熱皿にのせ、ふんわりとラップをかけて電子レンジ（600w）で5分程加熱する。しょうがは1片は皮付きのまま薄切り、1片は皮をむいて針しょうがにする。豚肉は食べやすい大きさに切る。
- (2) 鍋に大根、(A)、薄切りにしたしょうがを加えて15分程煮る。
- (3) 大根がやわらかくなったら豚肉を加えて煮て、肉に火が通ったら火を止めて煮含める。
- (4) 薄切りのしょうがは取り除き、器に盛りつけ、針しょうがをのせる。

※栄養計算値は3人分とした場合の値です。

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
230 kcal	0.9 g	8.5 g	17.8 g	10.3 g

「いつでも新鮮味わいリッチ減塩しょうゆ」と「米麴本みりん」で作ることでもろやかさで塩味のバランスのよい煮物が簡単に仕上がります。煮汁にしょうがを加えることで味の深みが増します。



食事のバランスをチェックするランチヨンマット

### 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