

ふくしま健康応援メニュー

鮭のトロトロみぞれあん



【材料（3人分）】

- ・生鮭（切身）・・・3切れ
- ・薄力粉・・・適量
- ・ねぎ・・・1本
- ・大根（すりおろし）・・・140g
- ・サラダ油・・・大さじ1/2
- ・三つ葉・・・適宜
- (A)
- ・いつでも新鮮昆布しょうゆ・・・30g
- ・水・・・大さじ5
- (B) 水溶き片栗粉
- ・片栗粉・・・大さじ1/4、水・・・大さじ1/4

【つくり方】

- (1) 鮭はひと口大に切り、両面に薄力粉をまぶす。ねぎは3～4cm長さに切る。大根おろしは半分の重量（70g程度）になるまで水気を切る。
- (2) フライパンに油を中火で熱し、鮭、ねぎを両面焼き目がつくように焼き、皿に盛りつける。
- (3) (2)のフライパンに(A)を入れて中火で煮立て、大根おろしを加えてさっと混ぜ、(B)を加えてとろみをつける。
- (4) (2)に(3)をかけ、三つ葉をのせる。

※栄養計算値は、薄力粉を10g使用した場合の値です

| 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 |
| 144 kcal | 1.2 g | 19.2 g | 4.1 g | 8.8 g |

旬の大根と鮭を美味しくいただきます。昆布のだしの旨みと香りを効かしたあんにとろみをつけることで味わいを長く感じられ、塩分ひかえめでも満足感のある美味しさになります。



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