

# ふくしま健康応援メニュー

## 切干大根とほうれん草のすまし汁（食塩相当量1.0g/人）

レシピ（4人分）

【材料】

にんべん だしパック中厚削り鰹・宗田鰹だし	600ml		
切干大根	12g	えのきだけ	100g
ほうれん草（3月）	60g	塩	3g
鶏ささみ	40g	こしょう	少々
玉ねぎ	50g		
にんじん	60g		



【作り方】※「だしパック中厚削り鰹・宗田鰹」1袋（100g）で3.5Lのだしを抽出する

- ①鍋に湯を沸かし、「だしパック中厚削り鰹・宗田鰹」でだしをひく。
- ②切干大根は水でもどしておく。ほうれん草は塩ゆで（分量外）して水気を絞り、2cm長さに切る。
- ③鶏ささみはゆでて、食べやすい大きさにさく。
- ④玉ねぎは薄切り、にんじんは千切り、えのきだけは石づきを切って長さを半分にして切る。
- ⑤鍋に④、だし600mlを入れ加熱する。沸騰したら弱火で煮込む。火が通ったら、③、水気を絞った切干大根、塩、こしょうを加え、一煮立ちしたらほうれん草を加える。

「だしパック中厚削り鰹・宗田鰹」を使用した、だしの風味豊かなすまし汁です。切干大根を使用して、食べ応えがあり食物繊維も取れる汁物に仕上げました。

「だしパック中厚削り鰹・宗田鰹」は、福島県内の多くの学校給食でご採用いただいております。



食事のバランスをチェックするランチョンマット

### 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