



ふくしま健康応援メニュー

長崎ちゃんぽん

■材料 (4人分)

キャベツ	...100g	ちゃんぽん麺 (茹で)	...120g
にんじん	...40g	サラダ油	...12g
玉ねぎ	...40g	(A) がらスープチキン	...60g
長ねぎ	...20g	(A) 冷凍豚骨白湯	...60g
にんにく	...1.2g	(A) 酒	...12g
豆もやし	...80g	(A) みりん	...4g
干しいたけ	...2g	(A) 水	...240g
かまぼこ	...20g	(B) 塩	...1.2g
豚バラ肉 (薄切り)	...60g	(B) 薄口しょうゆ	...8g
むきえび	...60g	(B) 黒こしょう	...0.08g



■作り方

- ①キャベツとにんじんは3cm長の短冊切り、玉ねぎは3cm長の1cm幅に切る。長ねぎは斜め切り、にんにくはみじん切りにする。干しいたけは水戻しし薄切り、かまぼこは3cm長の短冊切り。豚バラ肉は3cm幅に切っておく。
- ②鍋にサラダ油とにんにくを入れ香りが出るまで炒めたら豚肉を加え表面の色が変わるまで炒める。
- ③キャベツ、にんじん、たまねぎ、豆もやし、しいたけ、かまぼこを加えて炒める。
- ④具材に油が回ったらむきえびを加え、(A)を加えてひと煮たちさせ、(B)で味を調える。
- ⑤④にちゃんぽん麺を加えてひと煮たちさせ、器に盛りつける。

本格的な鶏がらスープと豚骨白湯を使用し、塩分を抑えながら野菜をたくさん摂ることができる献立になります。

他県でも採用事例のある、人気のメニューです。

(1人当たり)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)
219	11.8	14.0	13.1	28	0.4
ビタミンA(μg)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食塩相当量(g)	食物繊維(g)
40	0.11	0.08	9	1.0	1.3



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