

ふくしま健康応援メニュー

ごま油香る根菜たっぷり豚汁



<材料(4人分)>

- 大根 3cm分(約90g)
- にんじん 1/3本(約60g)
- さつまいも 1/3本(約90g)
- ごぼう 1/2本(約80g)
- しめじ 1パック(約100g)
- 豚バラ肉 100g
- 糸こんにゃく 80g
- だし汁 600ml
- ごま油 大さじ 1・1/2
- みそ 大さじ 1・1/4

1人あたり

エネルギー	206kcal
たんぱく質	6.2g
塩分	0.9g

<作り方>

(写真は1人分)

- ① 大根とにんじん、さつまいもはいちょう切りまたは半月切り、ごぼうは斜め薄切りに、しめじは石づきをとり、ほぐす。豚肉は一口大に切る。糸こんにゃくは食べやすい長さに切る。
- ② さつまいも、ごぼうは水につけてあく抜き、糸こんにゃくは沸騰したお湯で3～5分ゆで、あく抜きをしておく。
- ③ 鍋にごま油大さじ1/2を加えて、大根、にんじん、ごぼう、しめじ、糸こんにゃくを炒め、豚肉を加えてさらに炒める。
- ④ ③にだし汁を加えてふたをして煮る。具材に火が通ったら、さつまいもを加える。
- ⑤ さつまいもがやわらかくなったら、みそを溶き入れて最後にごま油大さじ1を回しかけて完成。

汁もののメニューは具材を多めに、汁を少なめにするによって塩分を減らすことができます。さつまいもを加えることで甘みがプラスされるので、より優しい味わいに！みそを減らしてもごま油の香りで満足な味わいに仕上がります♪



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

国分東北(株)は、福島県食育応援企業です。