

ふくしま健康応援メニュー

なめこ豚汁



<作り方>

1. なめこは石づきを取り、ざるに入れて流水で洗う。
2. こんにゃくは、短冊に切った後、湯通ししてあく抜きをする。
3. 鍋にごま油、しょうが、にんにくを入れて豚肉炒める。軽く火が通ったところで、残りのA材料を入れて炒め、水2.5カップで、柔らかくなるまで煮る(アクが出てきたらとる)。
4. 顆粒だしとみそをとき入れ、仕上げに白すりごまを入れる。
七味唐辛子は好みでかける。

<材料> 4人分

A		
なめこ	100g	しょうが(すりおろし) 小さじ1
しめじ(小房)	100g(1パック)	にんにく(すりおろし) 小さじ1
えのき(5cm長さ)	100g	みそ 大さじ1
長ねぎ(斜め1cm)	1/2本(100g)	顆粒だし 小さじ1
こんにゃく(短冊)	1/4枚(65g)	白すりごま 大さじ2+1/2
人参(短冊)	1/4本(40g)	ごま油 小さじ1
豚もも薄切り肉(幅3cm)	200g	七味唐辛子

【栄養成分値(1人分)】

たんぱく質	14.9g
食塩相当量	1.0g
野菜摂取量	115g

たっぷりのきのこ、
たっぷりのごまで、
コクのある塩分控えめの
“なめこ豚汁”に！

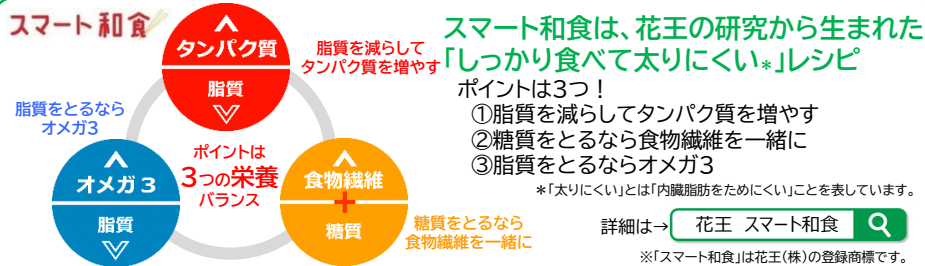
Point! 具だくさんの“なめこ豚汁”と麦ごはんの2品で一食にできる朝食におすすめメニュー！

エネルギーは控えめで、タンパク質と食物繊維がしっかり摂れ、脂質は少な目の**スマート和食バランス**！



【栄養成分値(1人分)】※麦ごはん1膳を含む

エネルギー	392kcal	炭水化物	62.3g
たんぱく質	19.1g	食物繊維	7.2g
脂質	9.5g	食塩相当量	1.0g



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



食事のバランスをチェックするランチョンマップ

花王株式会社は、福島県食育応援企業です。