



ふくしま健康応援メニュー

トマなめさっぱりハンバーグ

◆材料（4人分）

◎ハンバーグ

- ・木綿豆腐 240 g
- ・鶏ひき肉 240 g
- ・たまねぎ 80 g
- ・レンコン 40 g
- ・ひじき 8 g
- ・顆粒だし（無塩） 2 g
- ・塩こしょう 1 g
- ・パン粉 20 g
- ・卵 40 g
- ・油 適量
- ・小ネギ お好み

◎ソース

- ・トマト 60 g
- ・なめこ 40 g
- ・大根おろし 60 g
- ・めんつゆ（ストレート） . 60m l
- ・お酢 20m l
- ・レモン汁20m l

◆栄養価（1人分）

- ・たんぱく質 17.8 g
- ・塩分量 1.1 g



◆作り方

- ①たまねぎとレンコンをみじん切りにする。
豆腐はよく水気をきっておく。
ひき肉に塩こしょうを加えて粘り気がでるまでこねる。
- ②豆腐、たまねぎ、レンコン、ひじき、顆粒だしを加えて捏ねる。
- ③パン粉と卵を加えて形成し、火が通るまで油を敷いてフライパンで焼く。
- ④なめこは湯通しする。トマトはさいの目切りにする。
- ⑤めんつゆ、お酢、レモン汁に④を加えて軽く混ぜる。
- ⑥ハンバーグの上に丸く整えた大根おろし、⑤のソース、小ネギをちらす。

- ・市販のポン酢ではなく、自作することで塩分を抑えている
- ・酢とレモンの酸味を活かし薄味でも塩味を感じやすい



食事のバランスをチェックするランチチェックマット

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