

ふくしま健康応援メニュー

あじのニラたっぷりソース



<作り方>

1. 耐熱容器にニラ・長ネギを入れ、ふんわりラップをしレンジにかける(500W 1分半)。残りのAを入れ混ぜておく。
2. ブロッコリー、かぼちゃはそれぞれ耐熱容器に入れ、ふんわりラップをしレンジにかける(500W ブロッコリー2分、かぼちゃ2分半。固かったら30秒ずつ追加)。かぼちゃは、調味料を和える。
3. あじは塩・こしょうをふり、小麦粉を薄くむらなくまぶす。熱したフライパンにごま油をしき、皮目からあじを焼く。両面焼きあがったら皿に盛り、1のたれをたっぷりかけ、付け合せを添える。

<材料>4人分

あじ(3枚卸し)	4匹(8枚)
塩・こしょう	少々(0.5g)
小麦粉	大さじ2
ごま油	大さじ2
ニラ(粗みじん切り)	1束
長ネギ(みじん切り)	1/3本(60g)
【A】	
減塩しょうゆ	大さじ2
酢	大さじ2
みりん	大さじ1
白炒りごま	大さじ1弱
ごま油	小さじ1

【付け合せ】

トマト(くし切り)	1個(150g)
ブロッコリー(小房)	12個(120g)
かぼちゃ(一口大)	1/4個(100g)
マヨネーズ(加味・ハーフ)	小さじ2
ケチャップ	小さじ1
きび砂糖	小さじ1

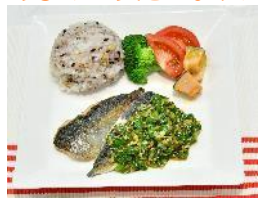
【栄養成分値(1人分)】

たんぱく質	21.1g
食塩相当量	1.2g
野菜摂取量	138g

ニラたっぷりのさっぱりソースで塩分控えめに！



“あじのニラたっぷりソース”には十五穀ごはんがおすすめ！スマート和食バランス！メニューになります！



【栄養成分値(1人分)】※十五穀ごはん180gを含む

エネルギー	580kcal	炭水化物	90.5g
たんぱく質	26.7g	食物繊維	5.9g
脂質	14.6g	食塩相当量	1.2g

スマート和食

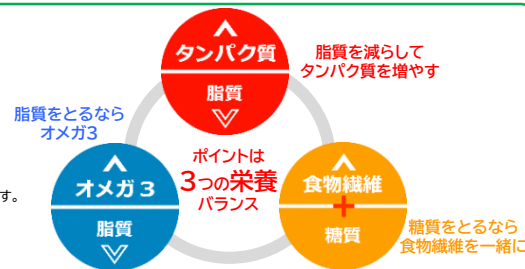
スマート和食は、花王の研究から生まれた「しっかり食べて太りにくい*」食事法です

ポイントは3つの栄養バランス！

*「太りにくい」とは「内臓脂肪をためにくい」ことを表しています。

詳細は→ [花王 スマート和食](#)

※「スマート和食」は花王(株)の登録商標です。



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。