

ふくしま健康応援メニュー

大根と長葱、春菊の麦ご飯



<材料> 4人分

米-----250g

はくばく 押麦スタンドパック-----1本(45g)

大根-----150g

長葱-----1本(100g)

春菊-----50g

マンジョウ 国産米こだわり仕込み 料理の清酒-----大さじ2

キッコーマン 旨みひろがる香り白だし-----大さじ1

日清オイリオ 日清MCTオイル90g---小さじ2

<下拵え>

- ・米は洗って炊飯器に移し、押麦を加えて2合の目盛り少なめに水を入れる。
(できれば30~40分浸して置く)
- ・大根は1cm角に切る。
- ・長葱は縦に包丁を入れて端から小口に切る。
- ・春菊は1cm長さ位にザクザク切る。

<作り方>

- 1・炊飯器に酒と白だしを加えて2合の目盛りまで水を加える。
- 2・大根、長葱を散らしのせて炊飯器のスイッチを入れる。
- 3・ご飯が炊けたら春菊とMCTオイルを混ぜ込み、器に盛り付ける。

健康応援!

- * 押麦が入るので食物繊維がとれるご飯になり、野菜は75g / 1人とれます。
- * 少量の白だしで炊くので誰にでも好まれる味に仕上がります。
- * 盛り付け時にMCTオイルを混ぜるので、ご飯につやが出て、しかも春菊に含まれるビタミンAの吸収が良くなります。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維
297Kcal	4.7g	2.6g	57.4g	3.2g
カリウム	カルシウム	ビタミンA	食塩相当量	
273mg	38g	49Mg	0.5g	



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