



# ふくしま健康応援メニュー

## 夏野菜とタコの混ぜご飯



- <材料> 4人分  
 米-----250g  
 はくばく 押麦スタンドパック---1本(45g)  
 茹でタコ-----100g  
 紫玉葱(又は玉葱)-1/4個(50g)  
 ナス-----1本(80g)  
 パプリカ(赤)---1/3個(50g)  
 キュウリ-----1本(100g)  
 しめじ-----1袋(正味80g)  
 キューピー サラダクラブ 北海道コーン(ホール)--1袋(50g)

- [A]  
 ハウス食品 おろし生にんにく--小さじ2  
 日清オイリオ 日清やさし〜く香る  
 エキストラバージンオリーブオイル350g--大さじ1  
 バター---大さじ1
- [B]  
 マンジョウ 国産米こだわり仕込み 料理の清酒--大さじ1  
 マンジョウ 濃厚熟成本みりん--大さじ1  
 キッコーマン  
 いつでも新鮮 味わいリッチ減塩しょうゆ--大さじ1.5

- <下拵え>  
 ・炊飯器に洗った米と押麦を入れる。  
 目盛りを2合より少し多めの水加減にして30分位置き、炊く。  
 ・野菜(玉葱、ナス、パプリカ、キュウリ)は7~8mm角に切る。  
 ・タコは塩(分量外)でこすって薄く切る。  
 ・しめじは小房に分ける。  
 ・Bの調味料は合わせて置く。

- <作り方>  
 1・フライパンにA(バター、オリーブ油、おろし生にんにく)を入れて弱火にかける。  
 香りが出てきたら火を強め、玉葱、しめじから順々に加えて炒める。  
 2・全体に火が通ったらBを加えてアルコール分を飛ばし、タコと北海道コーンを加えてすぐに火を止める。  
 (※タコは炒め過ぎると硬くなるので注意！)  
 3・炊いた熱々のご飯に加えて混ぜ、器に盛る。

### 健康応援!

- \*押麦が入るので食物繊維やミネラルがとれます。
- \*おろし生にんにくの風味、コクと旨味減塩しょうゆで食欲のわくご飯になります。
- \*野菜は1人100g以上でたんぱく質もとれるため一皿で栄養たっぷりのご飯になります。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	カリウム
374Kcal	9.5g	6.0g	60.5g	3.8g	398mg
カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンC	食塩相当量	
27mg	1.2mg	38μg	27mg	0.9g	



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