



ふくしま健康応援メニュー

豆腐チャンプルー丼 (沖縄県)

■材料 (4人分)

キャベツ	...120g	(A) こいくちしょうゆ	...10g
にら	...40g	(A) 砂糖	...4.8g
にんじん	...40g	(A) 塩	...1.6g
もやし	...80g	素材力だしかつおだし	...4.8g
木綿豆腐	...320g		
ツナ油漬缶詰 (ライト)	... 80g	ごはん	...640g
ごま油	...8g		



■作り方

- ①キャベツは1.5cm幅、にら3cm長さ、にんじんは千切りにする。木綿豆腐は水切りし、一口大に切る。
- ②フライパンにごま油を熱し、木綿豆腐の表面を焼き付け、キャベツ・もやしを加えて炒め、しんなりしてきたらにら・にんじん・ツナ油漬缶詰を加えて炒め、よく混ぜ合わせた(A)・素材力だしかつおだしを回し入れて味を絡めるように炒める。

「素材力かつおだし」は食塩を添加しておらず、風味原料を多く使用した商品です。最後に加える事で、塩味を加えず風味だけを付与することができます。だし感が決め手の本メニューにピッタリです。

(1人当たり)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)
402	14.5	10.9	65.8	101	1.8
ビタミンA(μg)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食塩相当量(g)	食物繊維(g)
81	0.11	0.09	14	1.0	1.9



食事のバランスをチェックするランチヨンマット

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