



ふくしま健康応援メニュー

デミすきライス

■材料（4人分）

長ねぎ	...60g	ヘルシーファーム	
白菜	...120g	やさしさハヤシベースFe	...32g
にんじん	...40g	(B) こいくちしょうゆ	...8g
しめじ	...60g	(B) 砂糖	...18g
焼き豆腐	...120g	ご飯	...640g
豚ロース肉（脂身つき）	...120g		
素材力だしこんぶだし	...4g		
(A) カットトマト缶	...60g		
(A) 水	...480g		



■作り方

- ①長ねぎは斜め薄切り、白菜は一口大、にんじんは拍子木切りにし、しめじはほぐす。
 - ②焼き豆腐は一口大に切る。
 - ③豚ロース肉は一口大に切る。
 - ④鍋に素材力だしこんぶだしと(A)を入れて加熱し、①・③を入れて煮る。
- 具材に火が通ったらHFやさしさハヤシベースFe(B)を加えてよく混ぜて溶かし、焼き豆腐を入れ、とろみがつくまで煮る。

甘いしょうゆ風味のだし汁で作る"すき煮"にハヤシベースとトマト缶をプラスし、デミグラス風に仕上げました。

素材力だしは食塩無添加でこんぶの旨みだけを付与し、ハヤシベースFeを使う事で更に鉄分を十分摂ることができます。（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)
428	13.5	9.3	76.0	77	3.1
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)
82	0.32	0.13	11	0.9	2.5



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