



ふくしま健康応援メニュー

オムク（さつまあげ）のチャプチェ（韓国）ライス

■材料（4人分）

玉ねぎ	...60g	(A) にんにく	
にんじん	...40g	(A) (すりおろし)	...2g
えのき茸	...60g	(A) こいくちしょうゆ	...8g
ほうれん草	...120g	(A) 砂糖	...6g
春雨（乾・さつまいも）	...40g	ごま油	...4g
さつま揚げ	...80g	ヘルシーファーム	
牛ひき肉	...60g	オイスターソース	...8g
		素材力だしiriごだし	...4g
		酒	...20g
		ご飯	...640g



■作り方

- ①玉ねぎを薄切り、にんじんを千切り、えのき茸を2～3cm長さに切る。ほうれん草はさっとゆでて2～3cm長さに切る。
- ②春雨を表示通りにゆでる。さつま揚げを細切りにする。
- ③牛ひき肉に (A)で下味をつける。
- ④鍋にごま油を熱し、③を炒め、7割程度火が通ったら①・②を加えて炒め、ヘルシーファーム オイスターソース・素材力だし iriごだし・酒を回しかけて炒める。

「ハンビの市場めぐり」で市場で買ったオムク（魚の練り物）をはじめとする食材でオンマ（お母さん）が作ったチャプチェをイメージしています。オイスターソースで甘みのある味付けにし、味全体を素材力だしiriごだしで底上げしてくれます。（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)
394	11.2	5.6	77.5	43	1.7
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)
141	0.11	0.16	9	1.0	2.4



食事のバランスをチェックするランチチェックマット

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