



# ふくしま健康応援メニュー

## のっぺい汁 (新潟県)

### ■材料 (4人分)

大根 ...100g  
 里芋 (冷凍) ...80g  
 にんじん ...40g  
 しいたけ ...16g  
 なめこ ...52g  
 こんにゃく ...52g  
 素材力だし  
 パックかつお (だし汁) ...600g

いか (冷凍短冊カット) ...80g  
 枝豆 (冷凍) ...24g  
 醤油 ...8g  
 塩 ...2g  
 酒 ...4g

【だし汁 約25人分】  
 素材力だし  
 パックかつお...50.0g (1袋)  
 水 ...4000.0g



### ■作り方

- ①大根・にんじん・里芋・こんにゃく・しいたけは1.5cmの角切りにする。枝豆はボールしてさやを除く。
- ②だし汁150gに酒・大根・里芋・にんじん・しいたけ・こんにゃくを加え、軟らかくなるまで煮る。
- ③②を醤油・塩で味付けし、いかを加えてひと煮し、仕上げになめこと枝豆を加える。

### 【だし汁】

鍋に水を入れ火にかけ、沸騰したら素材力だしパックかつおを加えて弱火で10分煮出し、素材力だしパックかつおを取り出す。

素材力だしパックはこだわって作ったかつお節100%のだしパックです。野菜やきのこの旨みがたっぷり出た具材たっぷりの汁になってます。

(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)
75	5.8	0.7	17.8	26	0.7
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)
76	0.07	0.05	6	0.9	12.4



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