



ふくしま健康応援メニュー

鬼除け汁（節分汁）

■材料（4人分）

冷凍海藻鬼たたき		水	...480g
めかぶ三陸産	...4g	素材力だしこんぶだし	...4g
大根	...120g	みそ	...32g
にんじん	...40g		
長ねぎ	...20g		
ごぼう	...20g		
さといも（冷凍）	...80g		
豚バラ肉（スライス）	...40g		
ごま油	...2g		
大豆（蒸し）	...40g		



■作り方

- ①冷凍海藻鬼たたきめかぶ三陸産は解凍する。
- ②大根、にんじんはいちょう切り、長ねぎは小口切り、ごぼうはさがきにします。
- ③さといもは解凍し4～6等分に切る。
- ④豚バラ肉は幅1cmに切る。
- ⑤鍋にごま油を入れて加熱し④を炒める。にんじん、ごぼうを加えて炒めなじんだら水・素材力だしこんぶだし・大根・長ねぎを加えて煮る。
- ⑥⑤の野菜に火が通ったら、さといも・大豆・①を加えてひと煮たちさせみそをとき入れる。

鬼除け汁とは豚汁やけんちん汁に大豆を加えた汁の事です。コリコリ食感も同時に味わえる「鬼たたきめかぶ」の『鬼』をかけてます。

素材力だしこんぶだしで具材を煮るとよりうま味がアップします。

（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)
111	5.2	6.4	9.2	35	0.9
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)
57	0.10	0.05	5	1.0	2.9



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