

ふくしま健康応援メニュー

だんご入りきのこ汁（富山県）

■材料（4人分）

ごぼう	...20g	鶏もも肉	...80g
にんじん	...16g	だんご粉	...80g
大根	...40g	水（だんご用）	...60g
さといも	...64g	（A）素材力だし鶏だし	...4g
油揚げ	...16g	（A）水	...600g
しめじ	...32g	（B）薄口しょうゆ	...24g
えのき茸	...32g	（B）みりん	...12g
しいたけ	...20g	長ねぎ	...16g
なめこ	...40g		

■作り方

- ①ごぼうはタテ半分に切って斜め薄切りにし、水にさらしてアクを抜く。にんじん、大根、さといもはいちょう切りにする。油揚げは1cm角に切る
- ②きのこ類はそれぞれ石突きを落とす。しめじは小房に分け、えのきたけは3cm長さに切り、根元をほぐす。しいたけは薄切りにし、なめこは軽く洗って水気をきっておく。
- ③鶏肉は1.5cm角に切る。
- ④だんご粉に水（だんご用）を注ぎながらこねて、耳たぶくらいのかたさにする。1個あたり7gになるように分け、丸める。沸騰した湯でゆで、浮き上がってきたら冷水に取る。
- ⑤鍋に（A）を沸かし、①、③を入れて煮る。煮立ったらアクを取り、②と④を入れる。（B）で調味し、小口切りにした長ねぎを加え、1分ほど煮て火を止める。



素材力だし鶏だしは食塩無添加の鶏だしで、素材の美味しさを引き立てます。きのこ野菜の旨みがしみ込んで、じんわり美味しいきのこ汁になってます。

（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)
157	8.1	4.5	23.8	25	0.8
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)
36	0.11	0.12	3	1.0	2.2



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

理研ビタミン株式会社は、福島県食育応援企業です。