

ふくしま健康応援メニュー

ほうれん草とにんじんのとろ〜りサクッと豆腐チヂミ



(写真は2人分)

<材料(4人分)>

- ほうれん草 1/2束(約150g)
- 玉ねぎ 1/4個(約50g)
- にんじん 1/2本(約90g)
- 絹ごし豆腐 1丁(約300g)
- (A)
- 〔・小麦粉 大さじ 4
- 〔・片栗粉 大さじ 4
- ピザ用チーズ 50g
- ごま油 大さじ 2
- ぽん酢 大さじ 2
- 糸唐辛子 適宜

1人あたり
 エネルギー 225kcal
 たんぱく質 9.5g
 塩分 0.9g

<作り方>

- ① ほうれん草は4cm幅に切り、にんじんは千切り、玉ねぎは薄くスライスする。
- ② 豆腐をボウルに入れて泡だて器で滑らかになるまでつぶす。
- ③ ②に (A)を加えて混ぜる。
- ④ ③に①、ピザ用チーズを加えてさっくりと混ぜ合わせる。
- ⑤ フライパンに半量のごま油を入れて中火で熱し、生地を半量を流し入れ、両面がカリッとなるまで焼く。残りの生地も同様に焼いて出来上がり。
 お好みで糸唐辛子をのせ、ぽん酢をつけて完成。



絹ごし豆腐を活用しているのので、水を使わずにできるチヂミです！豆腐やチーズで、たんぱく質もとることができます。お野菜をたっぷり使っていますが、チーズが入っているので野菜が苦手なお子さんでも美味しく食べられます。フライパンではなくホットプレートで作れば家族団らんメニューに♪



食事のバランスをチェックするランチョンマット

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