



健康はバランスのよい食事から

福島県では、ふくしま“食の基本”として「**主食・主菜・副菜**がそろった食事 + おいしく減塩」に取り組んでいます。

県民の食の特徴は、野菜不足と塩のとりすぎ。
福島県食育応援企業と県が連携して、健康づくりを応援するオリジナルメニューをご紹介します！

食事のバランスをチェックするランチョンマット（県作成）

ねぎと大豆たっぷりのけんちん汁

食塩相当量1.0g
(1人当たり)



4人前

	材料名	使用量(g,個数)
	大根	70
	長ねぎ	70
	里いも	65
	にんじん	40
	ごぼう	40
	こんにゃく	30
	木綿豆腐	60
	油揚げ	20
	ほしえぬ 国産大豆	30
A	水	600
A	しょうゆ 濃口しょうゆ	18
A	酒	18
A	顆粒和風だし	3
	ごま油	13

- 1.大根、にんじん、里芋は、乱切りにします。長ねぎは斜め切りにしておきます。
- 2.ごぼうはさがきに、こんにゃく、油揚げは縦半分に切り、薄切りにします。
- 3.中火に熱した鍋にごま油をひき、2、3を入れ全体にごま油が馴染むまで炒めます。
- 4.(A)を入れ、沸騰したらアクを取り蓋をして弱火で15分程、里芋がやわらかくなるまで煮ます。
- 5.木綿豆腐を一口サイズに切って加え、弱火でひと煮立ちしたら火から下ろします。
- 6.器に盛り付けて完成です。

旬のねぎをたっぷり使用したけんちん汁です。
食物繊維の含まれる大豆を加えて、野菜たっぷりの汁物にしあげました。野菜の甘みが味わえます。