

ふくしま健康応援メニュー

具たくさんキムチゲスープ

■材料 (4人分)

丸採りわかめカット S ...60.0g

(A)素材力だし かつおだし...2.4g

(A)濃口しょうゆ...12.0g

大根...70.0g

にら...45.0g

長ネギ...35.0g

赤ピーマン...20.0g

■食塩相当量1.0g

木綿豆腐...50.0g

白菜キムチ50.0g

豚もも肉...60.0g

水...500.0g



■作り方

①冷凍三陸産丸採りわかめカットSは流水で10分間戻す。

②大根は2.5cmの短冊切り、長ねぎは斜め切り、赤ピーマンは3cmの細切り、にらは3cmの幅に切り、木綿豆腐は1.5cmの角切り、豚もも肉は2cmの幅に切る。

③鍋に水、大根、豆腐を入れて加熱する。

④③が沸騰したら、豚もも肉、白菜キムチ、長ねぎ、赤ピーマンを加える。

⑤豚もも肉に火が通ったら、にらと①、(A)を加えひと煮立ちさせる。

レシピに使用した「素材力だし」は食塩と化学調味料無添加の顆粒だしです。だしの旨味で「美味しく減塩」を実現します。三陸産の肉厚なわかめを急速凍結した食感抜群の「丸採りわかめ」を使用したメニューです。



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