



ふくしま健康応援メニュー

かむかむ豚汁

■材料 (1人分)

冷凍海藻そのまま手軽に
細切りにきわかめ ...10g

にんじん	...15g
大根	...25g
ごぼう	...10g
たけのこ (水煮)	...10g
こんにやく	...10g
木綿豆腐	...15g
豚バラ肉 (スライス)	...15g

■食塩相当量 : 1.0g/食

豚バラ肉 (スライス)	...15g
(A) ヘルシーファーム 和風だしの素	...1.5g
(A) 水	...150g
みそ	...7g
長ねぎ	...10g
しょうがのしぼり汁	...0.2g



■作り方

- ①にんじんは3mm、大根は5mm厚さのいちょう切りにする。
ごぼう、たけのこは乱切りにし、長ねぎは1~2cmの長さに切る。
- ②こんにやくはさいの目切りにして、下茹でしてアク抜きするし、豆腐もさいの目切りする。
- ③豚バラ肉は3cmの幅に切る。
- ④鍋に (A)、①、②のこんにやくを加えて煮る。沸騰したら③を入れ、具材に火が通るまで煮る。
- ⑤②の豆腐、冷凍海藻そのまま手軽に細切りにきわかめを入れて、味噌を加えて味を調える。
仕上げにしょうがのしぼり汁を加えて、ひと煮立ちさせ火を止める。

レシピに使用した「冷凍海藻そのまま手軽に細切りにきわかめ」は三陸産の茎わかめを使用しており、脱塩済みなので食塩相当量も約0.4g/100gと少ないため、塩抜きや水戻し不要でそのまま使える簡便性もありがたい素材です。

「ヘルシーファーム和風だし」についても食塩添加していないので素材本来に含まれる塩味しか含まれておりません。

塩分を抑えつつ素材本来の美味しさでお召し上がり頂けます。



食事のバランスをチェックするランチチェックマット

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