

ふくしま健康応援メニュー

彩り野菜と豚ひき肉のごまスープ (食塩相当量 1人あたり0.95g)



■材料 (4人前)

・豚ひき肉	80g	A 水	800cc
・たまねぎ	1個 (180g)	A 醤油	大さじ1
・ピーマン	3個 (67.5g)	A 穀物酢	大さじ1
・にんじん	1/2本 (40g)	A 酒	大さじ1
・えのきたけ	1/4袋 (35g)	A 砂糖	大さじ1/2
・生姜	10g	B 塩	0.6g
・ごま油 (炒め用)	大さじ1	B 胡椒	少々
・塩、胡椒	少々	・白いりごま	大さじ1
		・ごま油 (仕上げ用)	小さじ1

■作り方

1. 玉ねぎは千切り、ピーマンは種を除いて細切り、にんじんは短冊切り、えのきたけは石づきを取り横半分切って割いておきます。生姜はみじん切りにします。
2. 鍋にごま油をひき、生姜と豚ひき肉に塩胡椒少々をふりかけ炒めます。豚肉に火が通ったら玉ねぎを加え、玉ねぎに火が通るまでしっかりと炒めます。火が通ったらAを加え、ひと煮たちさせます。
3. 鍋の灰汁を取り、野菜とえのきたけを加えて具材に火を通します。
4. Bを加えて味を整え、白いりごま、ごま油を回し入れてできあがりです。



- ・三春町特産のピーマンを使用した具沢山のスープです。
- ・穀物酢、ごま油、白いりごまを使用し、またたまねぎをよく炒めることで、塩分を減らしながらコクのあるスープに仕上がります。
- ・ひき肉とごまのつぶつぶ食感をお楽しみ頂けます。



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