



ふくしま健康応援メニュー

きのこのけんちん汁

■材料 (4人分)

大根	...80g	ヘルシーファーム	
にんじん	...40g	和風だしの素	...4g
里芋	...40g	(A)水	...600g
ごぼう	...40g	(A)こいくち醤油	...24g
しいたけ	...20g	(A)酒	...12g
しめじ	...40g		
木綿豆腐	...80g		
油揚げ	...20g		
こんにゃく	...20g		
ごま油	...4g		



■作り方

- ①大根、にんじん、里芋は皮をむいてちょう切りにする。ごぼうはさがぎにしてから水にさらしあく抜きする。椎茸は半分に切ってから薄切りにする。しめじは小房に分け、大きいのは切る。
- ②豆腐は1cm角のさいの目切にする。油揚げは油抜きし、横半分に切ってから5mmの幅に切る。こんにゃくは茹でてあく抜きし、短冊切りにする。
- ③鍋に胡麻油を熱し、①を炒め、ヘルシーファーム和風だしの素と (A)・②を加えて、材料が柔らかくなるまで煮る。

レシピに使用した「ヘルシーファーム和風だしの素」はアミノ酸・核酸を使用していない食塩無添加の和風だしの素なので、塩味を加えず野菜やきのこ本来の味わいを提供することができます。

(1人当たり)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)
77	4.4	3.9	7.7	54	0.9
ビタミンA(μg)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食塩相当量(g)	食物繊維(g)
69	0.08	0.08	3	1.0	2.5



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