



ふくしま健康応援メニュー



さけのなめこネギソース



<材料> 4人分

さけ	4切れ
塩	少々(0.5g)
こしょう	少々(0.5g)
小麦粉	大さじ2弱
ごま油	大さじ1
なめこ	1パック(100g)
長ネギ(みじん切り)	2/3本(120g)
【A】	
減塩しょうゆ	大さじ2
酢	大さじ2
きび砂糖	大さじ1+1/2
白すりごま	大さじ2+1/2

【付け合せ】

さつまいも(半月切り)	2/3本(160g)
きび砂糖	大さじ1+1/2
ブロッコリー(小房)	8個(100g)
レンコン(一口大)	中1節(100g)
塩	少々(0.5g)
青のり	小さじ1/2

<作り方>

- 耐熱容器に洗ったなめこを入れ、ふんわりラップをしレンジにかける(500W 1分半)。みじん切りのネギ、Aを入れ混ぜておく。
- ブロッコリー、レンコンはそれぞれ耐熱容器に入れ、ふんわりラップをしレンジにかける(500W ブロッコリー2分、レンコン2分半。固かったら30秒ずつ追加)。レンコンは、調味料を和える。
- さつまいもは皮をむき、1cmの半月に切る。浸るくらいの水、砂糖で煮る。
- さけは塩・こしょうをふり、小麦粉を薄くむらなくまがす。熱したフライパンにごま油をしき、皮目からさけを焼く。両面焼きあがったら皿に盛り、1のたれをたっぷりかけ、付け合せを添える。

【栄養成分値(1人分)】

たんぱく質	21.9g
食塩相当量	1.2g
野菜摂取量	105g

たっぷりなめこネギの食感、
ごまを加えることでコクがでて、
塩分控えめに！

Point! “さけのなめこネギソース”には十五穀ごはんがおすすめ！スマート和食バランス！メニューになります！



【栄養成分値(1人分)】※十五穀ごはん1膳を含む

エネルギー	598kcal	炭水化物	94.0g
たんぱく質	26.9g	食物繊維	6.1g
脂質	13.5g	食塩相当量	1.2g

スマート和食



スマート和食は、花王の研究から生まれた「しっかり食べて太りにくい*」レシピ

ポイントは3つ！

- ①脂質を減らしてタンパク質を増やす
- ②糖質をとるなら食物繊維と一緒に
- ③脂質をとるならオメガ3

*「太りにくい」とは「内臓脂肪をたみにくい」ことを表しています。

詳細は→ [花王 スマート和食](#)

※「スマート和食」は花王(株)の登録商標です。

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」です。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。

*平成28年度福島県食行動実態把握調査

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」と「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。



食のバランスをチェックするランチョンマップ

花王株式会社は、福島県食育応援企業です。