



ふくしま健康応援メニュー

けの汁（青森県）

■材料（2人分）

高野豆腐（乾燥）	... 6g	水	... 240g
大根	... 60g	みそ	... 16g
にんじん	... 24g		
ふき（水煮）	... 24g		
ぜんまい（水煮）	... 16g		
ごぼう	... 16g		
こんにゃく	... 30g		
油揚げ	... 8g		
素材力だしこんぶだし	... 1.6g		



■作り方

- ①高野豆腐はもどして、5mm角のさいの目に切る。
- ②大根、にんじん、ふき、ぜんまい、ごぼう、こんにゃく、油揚げも、それぞれ5mm角のさいの目に切る。ごぼうはあく抜きしておく。
- ③鍋に素材力だしこんぶだしと水・①・②を入れて火にかけて煮る。
- ④具材に火がとおったら、みそを加えて味をととのえる。

■栄養成分値（1人分）

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)
63	4.0	2.9	6.9	66	1.0
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)
86	0.03	0.04	4	1.0	2.5

レシピに使用した「素材力だし」シリーズはアミノ酸等不使用・食塩無添加の商品です。

野菜からの味が引き立つメニューになっており、素材力だしが香りと旨味を更に引き立たせます。



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」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。