



大根と人参の中華風なます

◆材料（4人分）

・大根	200g	・マンジョウ	濃厚熟成本みりん	50ml
・人参	50g	・水		50ml
・セロリ	30g	・酢		100ml
・下処理用	〔酢 大さじ1 塩 小さじ1/3〕	・はちみつ		40g
・好みて赤唐辛子、青みに香菜など		・粗塩小さじ		2/3
		・ハウス食品 GABANカレーパウダー		小さじ1/2
		・ハウス食品 GABAN花椒	少々	

◆作り方

【下拵え】

- ・大根と人参は細い千切りにする。（スライサーがあれば利用する）
- ・セロリは薄切りにする。



- ①鍋にAを入れて煮立て、冷ます。
- ②ボウルに大根、人参、セロリを入れて塩（小さじ1/3）と酢（約大さじ1）を振りかけて手で揉む。
- ③大根と人参、セロリの汁気が出てきたら、絞って①の甘酢と一緒に容器に入れて漬ける。
好みて赤唐辛子を加える。
（すぐ食べられるが、半日以上漬けると味がなじんでおいしい。）
- ④器に盛り付け、青みを飾る。

健康応援！ *野菜が一人70g食べられます。
*カレー風味と花椒の香りが爽やかな酢の物なので
ごちそうの脇役として役立ちます。

栄養価（1人当たり）

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	食塩相当量
53Kcal	0.3g	0.1g	7.9g	1.2g	0.6g



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