



ふくしま健康応援メニュー



ざくざく ごまみそ風味



<作り方>

1. 干しいたけはさっと流水で洗い、冷水(3カップ)に浸して戻しておく(保存容器などに入れて冷蔵庫で半日~1日程度)。
2. 大根、里いも、人参、ごぼう、こんにゃく、戻した干しいたけ、鶏むね肉を1cm角に切る。
3. 里いもは下ゆでをしてぬめりをとる。
4. 鍋に里いも以外の2の材料と、1の戻し汁を入れて、柔らかくなるまで煮る(アクが出てきたらとる)。
5. 顆粒だしと3の里いもを加え、柔らかくになったら、みそをとき入れ、仕上げに白すりごま、ごま油を入れる。

<材料>4人分

大根	1/5本(180g)
里いも	小さめ4個(60g)
人参	1/2本(80g)
ごぼう	1/4本(60g)
こんにゃく	1/4枚(65g)
干しいたけ	3枚(15g)
鶏むね肉(皮なし)	200g

みそ	大さじ1
顆粒だし	小さじ1
白すりごま	大さじ2+1/2
ごま油	小さじ1

【栄養成分値(1人分)】

たんぱく質	15.7g
食塩相当量	1.0g
野菜摂取量	84g

干しいたけのしっかりした出し汁に、たっぷりのごまで、塩分控えめのコクのある“ざくざく”に！

Point! 具だくさんの“ざくざく”と十五穀ごはんの2品で一食にできる朝食におすすめメニュー！

エネルギーは控えめで、タンパク質と食物繊維がしっかり摂れ、脂質は少ない目のスマート和食バランス！



【栄養成分値(1人分)】※十五穀ごはん1膳を含む

エネルギー	430kcal	炭水化物	71.9g
たんぱく質	20.7g	食物繊維	6.3g
脂質	6.5g	食塩相当量	1.0g

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「内臓脂肪をためにくい」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。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



食事のバランスをチェックするランチョンマップ