

# ふくしま健康応援メニュー

## 高野豆腐と茄子のオランダ煮

レシピ (4人分)

【材料】

にんべん だしパック 中厚削り鰹・宗田鰹だし			800 ml
高野豆腐	80 g	片栗粉	30 g
茄子	160 g	みりん	64 g
ピーマン(9月)	60 g	醤油	20 g
赤パプリカ	60 g		



【準備】

- (1) 高野豆腐は50度程度に温めただしパック中厚削り鰹・宗田鰹のだし (100ml) に1~2分つけて戻し、1口大に切る。
- (2) 茄子は縦に半分に切り、食べやすい大きさにカットする。
- (3) ピーマン、赤ピーマンはヘタと種をとり食べやすい大きさにカットする。

【調理】

- (1) 【準備】-(1)に片栗粉をまぶし、170度に熱した油で揚げる。【準備】-(2)(3)は素揚げにする。
- (2) 鍋にだしパック中厚削り鰹・宗田鰹のだし汁 (100ml)、みりん、醤油をいれて煮立て、(1)を入れ、中火で3分煮込み完成。

1人当たりの食塩相当量 (g) : 1.0 g 1人当たりのたんぱく質量 (g) : 12.1 g

高野豆腐と茄子でつくる変わり種オランダ煮です。

『だしパック 中厚削り鰹・宗田鰹』のだしを使って、定番のオランダ煮に高野豆腐を加えます。高野豆腐を加えることで、食べごたえがあります。具材は茄子やピーマンなどの定番野菜を加え、彩りよく仕上げました。『だしパック中厚削り鰹・宗田鰹』は福島県内の学校給食にて多くの地域で採用されていて、年々使用数が増加している大変人気商品となります。



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。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