



# ふくしま健康応援メニュー

## にらと豚肉の冷しゃぶ

### 【材料4人分】

にら 1と1/2束 (150g)  
 もやし 1袋  
 豚肉 しゃぶしゃぶ用 300g  
 白ごま 小さじ1

ミツカン 味ぽん® 1/5カップ  
 にら 1/2束



### 【作り方】

- [1] にら1/2束は5mm程度の幅に切り、「味ぽん」と合わせる。
- [2] 残りのにらは3~4cm長さに切り、もやしと一緒にサッとゆでる。豚肉もゆでる。
- [3] 器に[2]を盛り、[1]、白ごまをかける。  
 (1人当たり塩分1.0g、たんぱく質16.7g)

ゆでたにらに”にらぽん酢”をかけて、にらを味わう1品です。風味の強いニラをたっぷり使うことで低塩分でも物足りなさを感じずに美味しくお召し上がりいただけます。



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