

# ふくしま健康応援メニュー

## シャキシャキ大根のナムル風

### 【材料 2人分】

大根 60g  
 小松菜 1株 (40g)  
 しめじ 1/3パック (約40g)  
 ミツカン 味ぽん® 小さじ2  
 おろししょうが 小さじ1/2  
 ごま油 小さじ1、白ごま 小さじ1  
 小ねぎ 適宜



### 【作り方】

- [1]大根は皮つきのまま、2mm幅の細切りにする。小松菜は3cm幅に切る。しめじは石づきをとり、ほぐす。
- [2]小松菜、しめじを耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをし、電子レンジ（600W）で3分加熱する。
- [3][2]に大根を加え、熱いうちに「味ぽん」、おろししょうが、ごま油、白ごまを加えてあえる。器に盛り、お好みで小口切りの小ねぎを添える。  
 （1人当たり塩分0.5g、たんぱく質1.4g）

大根をもやしと同じくらいのサイズに切り、ナムル風に。皮つき大根の食感がいいアクセントになります。ごま油やしょうがの風味に酸味をかかせた低塩分でも物足りなさを感じさせない美味しさです。



食事のバランスをチェックするランチチェックマット

### 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