



ふくしま健康応援メニュー



大根と豚肉のみそスープしょうが風味



材料

2人分

大根	100g
豚バラ薄切り肉	50g
にんじん	40g
長ねぎ	40g
まいたけ	40g
A しょうがのすりおろし	小さじ2
A 水	2カップ
A 酒	小さじ2
A 「お塩控えめの・ほんだし®」	小さじ1・1/2
みそ	8g
「AJINOMOTO ごま油好きの純 正ごま油」	小さじ2



作り方

(1) 大根、にんじんはちょう切りにする。長ねぎは斜め切り、まいたけは小房に分ける。豚肉はひと口大に切る。

(2) 鍋に油を熱し、(1)の豚肉を入れて炒める。肉の色が変わったら、(1)の大根・にんじん・長ねぎ・まいたけを加えてさらに炒める。

(3) Aを加え、大根・にんじんがやわらかくなるまで煮、みそを溶き入れる。



栄養成分

1人あたり

エネルギー	たんぱく質	塩分	野菜摂取量
181kcal	5.9g	0.8g	94g

減塩というと「味が物足りない」「おいしくない」「手間がかかる」「家族が好まない」・・・味の素(株)の「Smart Salt (スマ塩)」は、そんな多くの人のお悩みを解消するために

「うま味やだしをきかせた“おいしい減塩”」を提案しています。

“おいしいなら、減塩の方がいいよね。”それが「Smart Salt (スマ塩)」の想いです。

このメニューではお野菜や「お塩控えめの・ほんだし®」のうま味と豚バラ肉、野菜の甘味を活用して塩分少なめですが、満足感のある汁物に仕上げました。

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

味の素株式会社 は、福島県食育応援企業です。