



ふくしま健康応援メニュー

秋なすと厚揚げのカレー煮

■材料 (2人分)

干しいたけ (カット) ... 1g	(A) しょうゆ ... 1g
なす ... 70g	(A) 酒 ... 0.6g
玉ねぎ ... 60g	サラダ油 ... 2g
にんじん ... 20g	がらスープチキンS ... 20g
冷凍むき枝豆 ... 20g	(B) 塩 ... 0.6g
にんにく (みじん切り) ... 0.2g	(B) こしょう ... 0.04g
しょうが (みじん切り) ... 0.6g	(B) カレー粉 ... 0.4g
厚揚げ ... 80g	(B) 三温糖 ... 2.8g
豚もも肉 (スライス) ... 30g	(B) しょうゆ ... 6g
	(B) 酒 ... 2.6g
	水溶き片栗粉 ... 3.2g



■作り方

- 干しいたけ (カット) は戻す。なすは縦半分にして斜め薄切りにする。たまねぎはくし形に切る。にんじんは短冊切りにする。
- 厚揚げは縦半分に切り、1 cm厚さの色紙切りにする。
- 豚肉 (ももスライス) は一口大に切り、(A) で下味をつける。
- 鍋にサラダ油を熱し、にんにく (みじん切り) ・しょうが (みじん切り) ・③を入れて炒め、肉に火が通ったら①を加えて炒める。
- ④の野菜に火が通ったら②・冷凍むき枝豆、がらスープチキンS ・ (B) を加えて混ぜ、煮立ったら水溶き片栗粉でとろみをつける。

■栄養成分値 (1人分)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)
138	10.4	7.6	9.3	121	1.7
ビタミンA (μg)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食塩相当量(g)	食物繊維(g)
74	0.24	0.11	7	0.9	2.8

レシピに使用した「がらスープチキンS」は原材料が鶏骨と水だけのシンプルながらスープなので塩味等が加わらない処方です。
カレー粉等スパイスを効かせることで物足りなさを感じさせないメニューです。



食のバランスをチェックするランチョンマップ

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」です。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。

*平成28年度福島県食行動実態把握調査

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**」と「**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。