



ふくしま健康応援メニュー

トマトケチャップとレモン汁でぶり大根

■材料（4人分）

- ・大根 320g
- ・ぶり 320g
- ・サラダ油 大さじ1
- ・水 300ml
- ・砂糖 大さじ1.5
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・レモン汁 小さじ2
- ・カゴメトマトケチャップ 大さじ2

- エネルギー：225kca（1人当たり）
- 食塩相当量：1.1g（1人当たり）
- たんぱく質量：17.8g（1人当たり）



■作り方

- ①大根は皮をむき2cm厚さの半月切りにし下茹でする。
ぶりは食べやすい大きさに切る。
- ②鍋にサラダ油を熱し、①のぶりを両面焼き余分な油をふき取る。
- ③水を加え調味料全て加えて煮たてる。
- ④①の大根を加え、汁気がなくなるまで煮る。

トマトケチャップには「旨味」と「甘み」が含まれているため、
トマトケチャップを加えることで
しょうゆや砂糖を抑られ、うま味アップにつながります。

※福島県が求める食塩相当量1.2g以下のメニューという規定に対し、
カゴメ株式会社管理栄養士が考案したメニューです



食事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。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