



(株式会社マルト) × 福島県



ふくしま健康応援メニュー

春菊とツナの塩昆布和え

①写真



②レシピ

【材料（2人分）】

・春菊 1束 ・長ねぎ 8cm ・ツナ缶水煮 1/2缶 ・塩昆布 8g ・ごま油 10g

【作り方】

- ①春菊を洗い、沸かした鍋で1分ボイルする。ザルにあけ流水で冷ましたら、水気を絞り長さ4cmにカットする。
- ②長ねぎを洗い、長さ4cm千切りにカットする。
- ③ツナ缶の水気をよく切る。
- ④野菜とツナ・塩昆布・ごま油をよく和えてなじませる。

③1人分あたりの栄養価

エネルギー 79kcal、たんぱく質 4.2g、脂質 5.3g、炭水化物 5.6g、食塩相当量 0.92g

- ・葉物野菜は色止めの為に塩ゆですることが多いですが、今回は塩茹でをしない調理にしました。茹でた後すぐに冷水で冷やすことで色止めをしています。
- ・塩昆布（昆布の旨味）とごま油（香り）を活用することで食塩の使用量を減らしていました。
- ・ごま油で和えることで春菊独特の苦みを抑えています。



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」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。

(株式会社マルト) は、福島県食育応援企業です。