



国分東北（株） × 福島県



ふくしま健康応援メニュー

福島の香りに恋する♡サーモンと春菊の韓国風サラダ



<材料(2人分)>

- サーモン（刺身用） 60g
- 大根 2cm分(50g)
- 酢（大根の塩もみ用） 大さじ1
- レタス 2枚(60g)
- 春菊 40g
- ごま油 小さじ2
- 酢（味付け用） 大さじ1
- 減塩醤油 大さじ1
- コチュジャン 小さじ1/2
- 白いりごま 適宜
- 焼き海苔 適量

<作り方>

- ① 大根は薄いいちょう切りにし、酢を回しかけ5分置く。春菊は葉をちぎり、茎は細かく刻む。サーモンは厚めのそぎ切りにする。
- ② コチュジャンを少量のぬるま湯（分量外）で溶き、酢、減塩醤油、ごま油、春菊の茎、お好みで白ごまを混ぜる。
- ③ 水気を切った大根、サーモン、春菊の葉を②で和える。レタスを敷いた器に盛り、直前に海苔をちぎって散らす。

1人あたり

エネルギー	151kcal
たんぱく質	8.9g
塩分	0.9g

旬の春菊を「薬味」として使うことで、調味料を控えても驚くほど香り豊かに仕上がります。お刺身をサラダ感覚で贅沢に楽しめる、大人な一皿です。お酢の酸味とコチュジャンのピリ辛さで、味にメリハリをつけました。辛みが苦手な方は無くても美味しくいただけます。



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」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。

国分東北（株）は、福島県食育応援企業です。