



国分東北（株） × 福島県



# ふくしま健康応援メニュー

## カリカリくるみがアクセント！ほうれん草の香ばし白和え



### <材料(2人分)>

- 木綿豆腐 1/3丁 (100g)
- ほうれん草 1/3袋 (70g)
- にんじん 約3.5cm分 (35g)
- しめじ 約1/3パック (35g)
- くるみ 15g

### (A)

- 白すりごま 小さじ2
- 減塩みそ 小さじ2
- 減塩醤油 小さじ1
- 砂糖 小さじ1

### <作り方>

- ① 下準備：豆腐はペーパーで包み、レンジ(600W)で1分半加熱して重しをのせ、しっかり水切りする。くるみは半量を細かくすり潰し、残りは粗く砕く。
- ② にんじんは4cm長さの細切り、しめじは石づきを除きほぐす。ほうれん草は4cm長さに切る。
- ③ にんじん、しめじ、ほうれん草の順に同じ鍋でゆで、冷水に取ってしっかり絞る。
- ④ ボウルで豆腐を滑らかに潰し、潰したくるみと(A)を混ぜる。野菜を加えて和え、器に盛ってから粗砕きのくるみを散らす。

### 1人あたり

エネルギー	161kcal
たんぱく質	8.1g
塩分	0.9g

「すりごま」と「くるみ」のダブルのコクで、塩分が少なくても「物足りなさ」を感じさせません。砂糖を控えめにし、味噌の風味を活かした上品な味付けです。豆腐をしっかり水切りすることで、素材の甘みが凝縮された濃厚なデリ風おかずになります。



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。