



(株式会社マルト) × 福島県



# ふくしま健康応援メニュー

## 大根ときのこのさっぱりサラダ

### ①写真



### ②レシピ

【材料（2人分）】

- ・大根（上部）200g ・なめこ50g ・しめじ50g ・おくら2本 ・無塩バター10g
- ・塩0.3g ・こしょう0.3g ・青ねぎ適量 ・減塩醤油小さじ1 ・かつおだし（無塩顆粒）小さじ1

【作り方】

- ①大根は皮をむき、千切りにする。沸騰したお湯で30秒茹でて氷水にとる。
- ②なめこは水洗い、しめじは石づきを落として小分けにする。  
おくらも良く洗って小口切りにする。
- ③フライパンにバターを入れて加熱し、②の材料を入れてサッと炒める。  
減塩醤油、かつおだし（顆粒）を加えて3～5分中火で炒め、塩こしょうを振る。
- ④①の大根の水気をペーパータオルで切り器に盛り付け、上から③を盛り付ける。お好みで青ねぎを散らす。

### ③1人分あたりの栄養価

エネルギー 77kcal、たんぱく質 2.8g、脂質 4.5g、炭水化物 9.5g、食塩相当量 0.52g

- ・調味料にかつおだしやバターを使用することで、塩分量を減らしながら出汁のうま味やバターのコクを感じることができます。
- ・だしと醤油は減塩のものを活用しているため、塩分相当量を少なく抑えています。
- ・大根は先端にかけて辛味が増すため、サラダなどで生食をする際は葉に近い部位を使用すると辛味を抑えることができます。
- ・水気をしっかりと切ることで、食材の水分で味がぼやけてしまうのを防いでいます。



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。

(株式会社マルト) は、福島県食育応援企業です。