



# ふくしま健康応援メニュー

## ツナと大根のステーキ



### レシピ（2人分・材料）

・大根	300g	・料理酒	8g	} A
・ごま油	5g	・みりん	12g	
・薄力粉	15g	・砂糖	5g	
・ツナ缶	50g	・醤油	10g	
・ねぎ	適量			

1人分当たりのエネルギー量 (Kcal) 110kca  
 たんぱく質量 (g) 4.4g  
 食塩相当量 (g) 1.0g

- ①大根を1cm幅で輪切りにし、表面に格子状に切り込みを入れる。
- ②600Wのレンジで5分加熱する。キッチンペーパーで水分をふき取り、両面に薄力粉をまぶす。
- ③フライパンに火をつけ、ごま油を入れた後に②を入れて中火で両面を焼く。
- ④両面に焦げ目がついたら、ツナとAを入れる。
- ⑤調味料がフライパンからなくなったら、お皿に盛り付け、ねぎをちらす。

大根を薄めにカットすることで、短時間で味がしみこみ、少ない調味料でもおいしく食べられるようにしました。さらに、油ではなく、ごま油を使用することで、香ばしい風味が加わり、減塩でも満足感のある味わいに仕上げています。また、ツナを組み合わせることで、うまみとたんぱく質をプラスし、食べ応えのある一品となっています。



食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。