



ふくしま健康応援メニュー

旬の大根ステーキ



【材料（2人分）】

- ・大根・・・300g
- ・にんにく（薄切り）・・・1片
- ・サラダ油・・・大さじ1
- ・キッコーマンいつでも新鮮味わいリッチ減塩しょうゆ・・・大さじ1

栄養計算値（1人分当たり）

エネルギー	食塩相当量	たんぱく質	脂質	炭水化物
83 kcal	0.7 g	1.4 g	6.2 g	6.9 g

【作り方】

- (1) 大根は1.5cm厚さの輪切りにして皮をむき、格子状に切り込みを入れる。耐熱皿にのせてふんわりとラップをして電子レンジ（600W）で3～4分加熱する。
- (2) フライパンに油、にんにくを入れて弱火で熱し、色づいてきたらにんにくを取り出す。
- (3) (1) の大根を入れて中火にし、焼き色がつくように両面を焼く。
- (4) しょうゆを鍋肌に回し入れて、焼きからめる。器に盛り、(2) のにんにくを散らす。

しょうゆだけで味付け。シンプルに旬に大根味わうメニュー。香り立ちの良いしょうゆと、にんにくの風味が相まって食欲を刺激します。

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。



食事のバランスをチェックするランチチェックマット

キッコーマンは、福島県食育応援企業です。