

ふくしま健康応援メニュー

具たくさんキムチゲスープ

■材料 (4人分)

丸採りわかめカット S ...30.0g
 (A)素材力だし かつおだし...2.4g
 (A)濃口しょうゆ...12.0g
 大根...70.0g
 にら...45.0g
 長ネギ...35.0g
 赤ピーマン...20.0g

■食塩相当量0.9g

もやし...40g
 木綿豆腐...100.0g
 白菜キムチ50.0g
 豚もも肉...60.0g
 水...500.0g



■作り方

- ①冷凍三陸産丸採りわかめカットSは流水で10分間戻す。
- ②大根は2.5cmの短冊切り、長ねぎは斜め切り、赤ピーマンは3cmの細切り、にらは3cmの幅に切り、木綿豆腐は1.5cmの角切り、豚もも肉は2cmの幅に切る。
- ③鍋に水、大根、豆腐を入れて加熱する。
- ④③が沸騰したら、豚もも肉、白菜キムチ、長ねぎ、赤ピーマンを加える。
- ⑦豚もも肉に火が通ったら、にらともやし、戻したわかめ、(A)を加えひと煮立ちさせる。

レシピに使用した「素材力だし」は食塩と化学調味料無添加の顆粒だしです。だしの旨味で「美味しく減塩」を実現します。三陸産の肉厚なわかめを急速凍結した食感抜群の「丸採りわかめ」を使用したメニューです。



食事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。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。

そこで福島県では、ふくしま“食の基本”として「主食・主菜・副菜のそろった食事 + 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。

*平成28年度福島県食行動実態把握調査