

ふくしま健康応援メニュー

切干大根とほうれん草のすまし汁（食塩相当量1.0g/人）

レシピ（4人分）

【材料】

| | | | |
|-----------------------|-------|-------|-----|
| にんべん だしパック中厚削り鰹・宗田鰹だし | 600ml | | |
| 切干大根 | 12g | えのきだけ | 40g |
| ほうれん草（3月） | 60g | 塩 | 3g |
| 鶏ささみ | 40g | こしょう | 少々 |
| 玉ねぎ | 80g | | |
| にんじん | 60g | | |



【作り方】※「だしパック中厚削り鰹・宗田鰹」1袋（100g）で3.5Lのだしを抽出する

- 鍋に湯を沸かし、「だしパック中厚削り鰹・宗田鰹」でだしをひく。
- 切干大根は水でもどしておく。ほうれん草は塩ゆで（分量外）して水気を絞り、2cm長さに切る。
- 鶏ささみはゆでて、食べやすい大きさにさく。
- 玉ねぎは薄切り、にんじんは千切り、えのきだけは石づきを切って長さを半分にして切る。
- 鍋に④、だし600mlを入れ加熱する。沸騰したら弱火で煮込む。火が通ったら、③、水気を絞った切干大根、塩、こしょうを加え、一煮立ちしたらほうれん草を加える。

「だしパック中厚削り鰹・宗田鰹」を使用した、だしの風味豊かなすまし汁です。切干大根を使用して、食べ応えがあり食物繊維も取れる汁物に仕上げました。

「だしパック中厚削り鰹・宗田鰹」は、福島県内の多くの学校給食でご採用いただいております。



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