



ふくしま健康応援メニュー

大豆ミートと根菜のミートライス

■材料 (4人分)

玉ねぎ	...120g	ヘルシーファーム	
にんじん	...40g	やさしさハヤシベースFe	...56g
れんこん	...80g	水	...280g
にんにく	...4g	ごはん	...720g
乾燥大豆ミート (ミンチ)	...60g		
湯	...120g		
なたね油	...12g		
カットトマト缶	...160g		
水	...120g		



■作り方

- ①玉ねぎ、にんじん、にんにくはみじん切り、れんこんは粗みじん切りにする。大豆ミートは湯で戻す。
- ②鍋になたね油を熱し、玉ねぎ、にんにくを入れて、透き通るまで炒める。大豆ミート、残りの野菜を入れて炒める。
- ③②に水、カットトマト缶を汁ごと加えて混ぜ、弱火で5～10分煮る。
- ④HFやさしさハヤシベースFe・水をよく混ぜ合わせて③に加え、とろみが出るまで煮る。
- ⑤器にご飯を盛り、④をかける。

植物肉ともいわれる大豆ミートを、ご飯と合わせるハヤシベースのミートライスに仕上げました。大豆ミートはお好みで一部をひき肉にも置き換えて頂けます。ヘルシーファームハヤシFeを使うと、鉄分も十分摂ることもできます。(1人当たり)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)
441	13.6	4.4	91.5	23	4.1
ビタミンA(μg)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食塩相当量(g)	食物繊維(g)
89	0.11	0.06	17	1.0	4.9



食事のバランスをチェックするランチチェックマット

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