



健康はバランスのよい食事から

福島県では、ふくしま“食の基本”として「**主食・主菜・副菜がそろった食事 + おいしく減塩**」に取り組んでいます。

県民の食の特徴は、野菜不足と塩のとりすぎ。
福島県食育応援企業と県が連携して、健康づくりを応援するオリジナルメニューをご紹介します！

食事のバランスをチェックするランチョンマット（県作成）

秋鮭と大豆ソーセージ、野菜のスूपカレー



■材料（4人分）

生鮭 4切れ（約300g）※下処理用の酒 約大さじ2、
カレー粉 小さじ1、小麦粉 大さじ1、米油（又はオリーブ油） 大さじ1、酒（蒸し焼き用） 大さじ2、ゼロミートソーセージ 2本
人参、大根（各100g）パプリカ（黄）、パプリカ（赤）、ピーマン、なす（各50g）
米油（又はオリーブ油）大さじ1、長ねぎ 2本（約200g）、セロリ 約10cm、おろし生にんにく 約1cm、おろし生しょうが 約1cm、ローリエ 1枚、お湯 約800ml、プライムジャワカレー・ジャワカレー 1皿分（14.6g）
A【味の調整用】 パーモントカレーパウダー、トマトケチャップ、減塩しょうゆ、ガラムマサラ 各少々

■作り方

<下準備>

- ・長ねぎ、セロリはみじん切りに、人参と大根、ゼロミートソーセージは5mm角に切る。
- ・なす、ピーマン、パプリカ（赤と黄色）は5mm角に切って耐熱容器に入れる。
- ・生鮭はバットに並べて酒を振りかけて置く。

■栄養価（一人当たり）

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	カリウム
263	21.1	11.5	17.3	4.2	662
Kcal	g	g	g	g	mg
ビタミンA	ビタミンC	ビタミンD	ビタミンE	食塩相当量	
227	64	24.0	2.7	1.1	
μg	mg	μg	mg	g	

（※1.14g）

1. 鍋にオリーブ油とおろしにんにく、香味野菜を入れて火にかけ、弱火で炒める。香りが立ってきたら、人参と大根、ゼロミートソーセージを入れて炒めあわせ、お湯、ローリエを入れて煮る。
2. 鮭は水気を拭いて粉（カレーパウダーと小麦粉を混ぜたもの）を薄くまぶす。
3. フライパンに米油（約大さじ1）を入れて火にかけ、2の鮭を入れて表面を焼く。酒を振りかけて蓋をし、火が通るまで蒸し焼きにする。
4. ピーマンとパプリカ、なすは耐熱容器に入れてラップをかけ、電子レンジ（600W）で2分加熱する。
5. 煮込み鍋の大根と人参が柔らかくなったらプライムジャワカレーを加え、Aで調味する。
6. 器に5のスूपカレーを盛り付け、鮭をのせて周りに4の野菜を散らす。

■健康応援ポイント

- ・この料理でピーマンをはじめとする野菜が160g/1人摂れ、ビタミン、ミネラル、食物繊維がたくさん摂れます。
- ・鮭とゼロミートソーセージで動物性、植物性の両方のたんぱく質が摂れる他、ビタミンDやEなども多く摂れます。
- ・塩分が少なめでも香味野菜やスパイスの香りで風味よく仕上がります。

■使用食材、調味料の健康応援ポイント

- ・大豆加工食品を使用したお肉不使用のソーセージタイプです。お肉をつかったソーセージのような食感や香りが楽しめます（大塚食品・「ゼロミート ソーセージタイプ」）
- ・カロリー50%オフなのに、スパイシーなおいしさのカレーを楽しむことができます。（ハウス食品・「117g プライムジャワカレー中辛」）
- ・カレーパウダーに調味料や食塩をミックスしているので、簡単に味付けができます。（ハウス食品・「56g 味付カレーパウダー パーモントカレー味」）
- ・通常のケチャップよりも50%減塩でリコピンたっぷり1.5倍！（キッコーマン食品・「リコピンリッチトマトケチャップ485g」）
- ・使い勝手のよい容器に入っているので、毎日の生活で手軽に安心して使えます。（ハウス食品・「13g ハウス ガラムマサラ」）