

ふくしま健康応援メニュー

大根ともずくの中華風スープ（アレルギー28品目対応）

■材料（4人分）

冷凍海藻美ら海もずく（沖縄県産）...90.0g

大根...120.0g

にんじん...60.0g

小ねぎ...15.0g

塩... 0.8g

水...600.0g

ヘルシーファーム中華だしの素...10.0g

■食塩相当量1.0g



■作り方

①冷凍海藻美ら海もずくは袋のまま解凍しておく。

②小ねぎは小口切り、大根、にんじんはうすい短冊切りにしておく。

③水に大根、にんじんを入れて、加熱し沸騰したら、HF中華だしの素、塩、小ねぎ、①を入れて味を調える。

レシピに使用した「ヘルシーファーム中華だしの素」は化学調味料無添加且つアレルギー28品目に対応しています。また、一般的な中華調味料※と比べて塩分を約半分に抑え、野菜の旨味を活かして仕上げた商品です。

※日本食品標準成分表（八訂）の「中華だし」比



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