

ふくしま健康応援メニュー

きのこのけんちん汁

レシピ（4人分）

【材料】

だしパック かつお・昆布：だし汁 600 ml	葱：30 g
しめじ：120 g	ごま油：12 g
大根：100 g	みりん：16 g
人参：30 g	薄口醤油：12 g
木綿豆腐：140 g	

※だしパック かつお・昆布100gで3.5Lのだしを抽出

【下準備】

1. だしパック かつお・昆布だしをひく。
2. しめじは石づきをとり、小房に分ける。大根、人参は3mm厚さに切りいちょう切りに、葱は小口切りにする。
3. 木綿豆腐はペーパータオルに包み水切りをする。

【調理】

1. 鍋にごま油を入れ中火で熱し、大根、人参、しめじをいれ2分炒める。
2. 1.にだし汁、みりん、薄口醤油を加え弱火で5分煮る。
3. 木綿豆腐、葱を加えさらに3分煮て器に盛る。

1人当たりの食塩相当量（g）：0.6 g



『だしパック かつお・昆布』を使用し定番のけんちん汁にきのこを加えて、うま味たっぷりの汁物に仕上げました。具材を炒めて煮込むことで、うま味が出て塩分控えでも美味しく召し上がることができます。だしパックの中にかつお節と昆布が一緒になっているので、別々にだしをひく手間が省けるので時短になります。



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