

# ふくしま健康応援メニュー

## 大根の豆乳入り呉汁

食塩相当量1.0g



(4人前)

材料名	使用量(g,個数)
ほしえぬ 国産大豆 (クラッシュタイプ)	80
水	400
だしの素 (顆粒)	4
大根	120
ごぼう	60
にんじん	40
油揚げ	20
無調整豆乳	200
長ねぎ	40
信州味噌	24

- ①大根、にんじんは、いちょう切り、ごぼうはささがき、油揚げは油抜きをして短冊に切る。
- ②鍋に①と水、だし (顆粒) を入れて野菜に火が通るまで煮る。
- ③②に国産大豆 (クラッシュタイプ) と長ねぎの輪切りを入れ、味噌を溶き入れる。
- ④仕上げに、豆乳を入れ煮立たせないように気をつけながら味を馴染ませる。

- ・豆乳のうま味を生かすことで減塩にしました。
- ・ベースの豆乳にクラッシュ大豆を加えた「豆づくし」のヘルシーな汁物です。
- ・根菜もたっぷり加え、彩りよく具沢山に仕上げました。



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