



ふくしま健康応援メニュー

トマトとニラのそうめんチャンプルー (食塩相当量 1人あたり1.2g)



■材料 (4人前)

・そうめん	2束	200g	・ごま油	大さじ3
・トマト	1個	200g	・A黒酢	大さじ2
・玉ねぎ	1/2個	100g	・Aめんつゆ	小さじ2
・ニラ	1/2束	50g	・A顆粒だしの素	小さじ2
・卵	2個	100g	・A胡椒	少々
			・かつお節	6g

■作り方

1. そうめんを少し硬めに茹で、ごま油を大さじ1/2程度絡めておく。
(炒めるときにほぐれやすくするため)
2. トマトはざく切り、玉ねぎは薄切り、にらは4cm程度のざく切りにする。
3. フライパンにごま油 (大さじ1/2程度) を熱し、溶いた卵を加えて炒り卵を作り器に移しておく。使ったフライパンは軽く洗い、水気を拭いておく。
4. フライパンにごま油 (大さじ1) を熱し、玉ねぎを加え透明になるまで炒める。さらにトマト、ニラ、1のそうめん、Aを加えて炒める。野菜に火が通ったら、さらにごま油大さじ1を回し入れ、3の炒り卵とかつお節を加えて軽く炒める。
5. 器に盛りつけて完成。



- ・福島県は清鶴麺や三春そうめん等のご当地素麺が多くありますので、福島の素麺を使った、減塩で野菜をたっぷりと摂取できる素麺メニューとしてご提案します。
- ・黒酢とかつお節を多めに加えることで、塩分を抑えながらもコクのある味わいに仕上がります。



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