

ふくしま健康応援メニュー

白菜とひき肉のとろみ汁（食塩相当量1.0g/人）

レシピ（4人分）

【材料】

にんべん だしパック中厚削り鰹・宗田鰹だし	600m l		
白菜	150 g	濃口しょうゆ	20m l
もやし	60 g	ごま油	8 g
しめじ	60 g	片栗粉	16 g
豚ひき肉	100 g	水（片栗粉用）	32g
にら（2月）	40 g		



【作り方】※「だしパック中厚削り鰹・宗田鰹」1袋（100g）で3.5Lのだしを抽出する

- ①鍋にお湯を沸かし、「だしパック中厚削り鰹・宗田鰹」でだしをひく。
- ②白菜はザク切りにする。もやしは洗って水気をきる。しめじは石づきを取り、小房にわける。
- ③鍋にごま油を熱し、豚ひき肉を炒める。火が通ったら②を加え、さらに炒める。
- ④全体に油がまわったら、だし600m lを加え野菜に火が通るまで煮込む。
- ⑤3cmの長さに切ったにら、しょうゆ、水溶き片栗粉を加え、とろみがつくまで混ぜながら煮る。

「だしパック中厚削り鰹・宗田鰹」を使用した、だしの風味豊かなとろみ汁です。香りの強いにらも、ひき肉の甘さとごま油の香りで食べやすく仕上げました。

「だしパック中厚削り鰹・宗田鰹」は、福島県内の多くの学校給食でご採用いただいております。



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