



健康はバランスのよい食事から

福島県では、ふくしま“食の基本”として「主食・主菜・副菜がそろった食事 + おいしく減塩」に取り組んでいます。

県民の食の特徴は、野菜不足と塩のとりすぎ。福島県食育応援企業と県が連携して、健康づくりを応援するオリジナルメニューをご紹介します！

食事のバランスをチェックするランチョンマット（県作成）

にらと豚肉、豆腐のとろみ汁



■材料（4人分）

- にら 80g、人参 80g、生しいたけ（菌床） 40g、はくさい 80g、豚肉（肩ロース薄切り） 80g、木綿豆腐 120g
- 白だし 30ml、水 400ml、
- 片栗粉 小さじ2、●水 大さじ2

■作り方

<下準備>

- ・にらは洗って3cm位の長さに切る。
- ・椎茸は薄切りにする。
- ・人参は細いせん切りにする。
- ・豚肉は3cm巾に切って線維に沿ってせん切りにする。
- ・豆腐は食べやすい大きさに切る

<作り方>

1. 鍋に水と白だし、豚肉を入れて火にかける。箸で軽く混ぜたらアクが寄ってくるまで待ち、丁寧にアクを除く。
2. 椎茸、人参を加え、ひとにしたら豆腐とにらを加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。

■栄養価（一人当たり）

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維
99	6.8	4.6	6.5	1.9
Kcal	g	g	g	g
カリウム	カルシウム	ビタミンA	食塩相当量	
339	51	205	0.9	
mg	mg	μg	g	

■健康応援ポイント

- ・にらは古くから“食べる薬草”とよばれ、風邪予防やがん予防に良いとされています。
- ・にらの臭い成分（硫化アリル）は豚肉に含まれるビタミンB1の吸収を促進します。
- ・煮汁にとろみをつけることで、低塩でもおいしく食べられます。
- ・「白だし」を使うので上品な仕上がりになります。