

# 今日の おすすめ

きょう けんこうおうえん  
今日のみそ汁は「ふくしま健康応援メニュー」

じる  
「きのこけんちん汁」です！！



## 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  
しめじ：120 g  
大根：100 g  
人参：30 g  
木綿豆腐：140g  
葱：30 g  
ごま油：12 g  
みりん：16 g  
薄口醤油：12 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厚さに切りいちよう切りに、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) : 0.6g



## きのこけんちん汁の解説

『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めでも美味しく食べることができることができます。

いつもの食事を4つの枠にあてはめてみよう！バランスはどうか？足りないところのないように食べよう！



ふくしま“食の基本”推進事業 ランチョンマット

くだくさん じる た  
具沢山の汁を食べると、

やさしい ふくさい た  
野菜たっぷり、副菜を食  
べたことになります。

