

ちよい足し 健康レシピ ほうれん草とひじきのしょうが和え



材 料	
ひじき(乾燥)	5グラム
高野豆腐(乾燥)	10グラム
ほうれん草	1束
にんじん	10グラム
ごま油	小さじ2
しょうが	1片
めんつゆ(3倍濃縮)	小さじ1
味付けのり	1~2枚
桜えび	4グラム

(2人分・調理時間約15分)

カルシウムと鉄分を摂ろう

不足すると骨粗しょう症や貧血につながるカルシウムと鉄分。特に女性が不足しがちで、県民健康・栄養調査(平成28年)によると、20~59歳の女性の1日の摂取量は、カルシウムが約430mg、鉄分が約7mg。推奨量(カルシウム650mg、鉄分10.5mg)の6~7割程度しか摂取できていません。今回の「ちよい足し健康レシピ」では、これらの栄養素を豊富に含むひじきや高野豆腐、ほうれん草、桜えびを使用。一品でカルシウム、鉄分ともに1日の推奨量の約2割を摂取できます。

★全14レシピをホームページで公開中

[ちよい足し健康レシピ](#) [検索](#)

- 作り方**
- ① ひじきを水で、高野豆腐をぬるま湯で戻し、それぞれ水気を切る。ほうれん草を茹でて3cm程度に切り、水気を切る。
 - ② にんじんを細めの拍子木切りにする。高野豆腐を1cm×2cmの拍子木切りにする。
 - ③ フライパンにごま油をひいて熱し、②とひじきを入れて炒める。
 - ④ すりおろしたしょうがとめんつゆをボウルに入れ、ほうれん草と③を混ぜ合わせる。
 - ⑤ ④を器に盛り、細かくした味付けのりを散らす。桜えびを乗せて完成!

県政広報ふくい アンケート

アンケートにお答えいただいた方の中から抽選で、

「福地鶏たまごを使ったカステラ(2本)」

を10名様にプレゼントします。

福井県が生んだ新たなブランド地鶏「福地鶏」のたまごを使ったスイーツです。



福地鶏



応募締切 平成30年 3月24日(土)

お忘れなく

応募方法 アンケートの回答と 住所・氏名・年齢・性別・電話番号 を必ず記入の上、郵便はがきまたは県のホームページでご応募ください。(お一人1通まで)

※賞品の発送をもって当選発表に代えさせていただきます。賞品は4月中旬に発送する予定です。

応募先 〒910-8580 県広報課 県政広報ふくい (住所は記載不要)
ホームページでの応募は [検索](#)

Q1.県政広報ふくいをお読みになったご感想を教えてください。

- ①内容について
- 1.大変良い
 - 2.良い
 - 3.普通
 - 4.あまり良くない
 - 5.良くない
- ②良かった記事など(複数回答可)
- 1.表紙
 - 2.特集
 - 3.県政HOT NEWS
 - 4.各地の催し
 - 5.ふくいインフォ
 - 6.はぴりゅう通信
 - 7.食の國ふくい

Q2.県政広報ふくい今後取り上げてほしい県政のテーマを教えてください。(自由記述)

Q3.県政広報ふくいへのご意見をご記入ください。(自由記述)

県政情報をお届けしています

新聞

●福井県からのお知らせ/新聞各紙…毎月1・15日掲載
くらしの情報(子育て・福祉・就職など)や企業向け情報を紹介

ラジオ

- ふくい元気通信
FBCラジオ/月、水、金曜日 午前10:20~10:30頃
第3、5土曜日 午前10:35~10:40頃
- FM県政スポット
FM福井/金曜日 午前8:45~8:53頃

テレビ

- おはようふくいセブン
FBCテレビ/日曜日 午前7:00~7:30
- まちかど県政
福井テレビ/日曜日 午前11:45~11:50
FBCテレビ/日曜日 午後 4:55~ 5:00
- ほっとふくい
福井テレビ/第1、3土曜日 午後5:00~5:15
- NHK地上デジタルのデータ放送

点字・音訳

●ふれあい県政だより 年12回発行

SNS・ユー・チューブ

- フェイスブック「ほやほや!ふくい」(県内向け)
「おいでよ!ふくい」(県外向け)
「Experience_fukui」(海外向け)
- Instagram「insta_fukui」(県外向け)
「experience_fukui」(海外向け)
- ユー・チューブ「おいでよ!ふくい」(県外向け)
「Experience_fukui」(海外向け)

[編集後記]

表紙用の写真を撮影するため、六呂師高原スキーパークへ行ってきました。当日は見事な晴天。雪化粧をした山々を背景に、スキーやそりを楽しむみなさんの笑顔が輝いていました。スキーシーズンも残りわずか。ぜひ足を運んでくださいね。

スマートフォン用アプリ
「マイ広報ふくい」でも
「県政広報ふくい」をお届け

