

食の國くにふくい

ちよい足し健幸レシピ 野菜たっぷり鶏団子のヘルシースープ



材料 (2人分・調理時間約30分)

大根葉	1/3束	乾燥ひじき	5グラム
しょうが	1片	鶏ひき肉	200グラム
にんじん	1/3本	塩	小さじ1/5
つるむらさき	1/4束	中華スープ	240ml
白ネギ	5cm	酒	大さじ2/3

作り方

- 大根葉、しょうが、にんじん、つるむらさきをみじん切りにする。
- 白ネギを白髪ネギにする。
《白髪ネギの作り方》
・白ネギを5cm程の長さに切り、縦に中央まで切り込みを入れる。
・芯を取り除き、周りの白い部分を繊維にそって細い千切りにする。
・氷水に5分ほどさらし、水気を切る。
- ひじきを水で戻して、水気を切る。
- ボウルに①、③と鶏ひき肉、分量の半分の塩を入れてよくこねた後、6等分にして丸める。
- 鍋に中華スープを入れて沸かし、残りの塩と酒を入れる。
④を入れて蓋をし、煮込む。
- 鶏団子に火が通ったら器に盛り付け、②をのせて完成!

どうして減塩が必要なの?

食塩(塩化ナトリウム)を摂りすぎると、血液中のナトリウムを一定割合に保つために水分(血液量)が増えます。すると、血管にかかる圧力(負荷)が高まり、血管が弾力を失って動脈硬化が進行。それが脳や心臓、腎臓の血管に及ぶと、脳卒中や心筋梗塞、腎不全を招きます。一日の食塩摂取量は、男性8g未満、女性7g未満が目安です。日頃から減塩を心がけましょう。

★減塩で野菜たっぷり!全14レシピをホームページで公開中

[ちよい足し健幸レシピ](#) [検索](#)

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、

いちほまれ(2kg)

を15名様にプレゼントします。

福井県の新たなブランド米「いちほまれ」。ふっくらとした食感と、口に広がる優しい甘さをお楽しみください。



応募締切 平成30年 11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12月中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

Q1. 県政広報ふくいを読んだ感想を教えてください。

1. 大変良い 2. 良い 3. 普通
4. あまり良くない 5. 良くない

Q2. 良かった記事を教えてください。(複数回答可)

1. 表紙
2. 完全優勝!福井しあわせ元気国体
3. いちほまれ発売!日本一のブランド米へ
4. お知らせ 5. 知トクふくい
6. 県政HOT NEWS 7. ふくいインフォ
8. 各地の催し 9. 食の國ふくい

Q3. 県政広報ふくいで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)

Q4. 県政広報ふくいへのご意見をお願いします。(自由記述)

編集後記

国体期間中に行われた車いすバスケットボール競技取材しました。最後まで諦めず必死にプレーするチームふくいの選手たちと、観客席から湧き上がる、割れんばかりの「ふくい!」コール。会場が一体となった瞬間に、胸を打たれました。

スマートフォンアプリ
「マイ広報ふくい」でも
「県政広報ふくい」をお届け

