



# ふくしま健康応援メニュー

## トマトとふわふわ卵のマヨソテー



### 材料（4人分）

・ トマト	4個
・ 卵	4個
・ 塩	少々（0.4 g）
・ 黒こしょう	少々（0.4 g）
・ キューピー マヨネーズ	大さじ4

1人分当たりのたんぱく質量 7.8 g

1人分当たりの食塩相当量 0.6 g

### 作り方

1. トマトはくし形切りにし、さらに半分に切る。
2. ボウルに卵を溶き、マヨネーズ大さじ2を加えて混ぜる。
3. フライパンにマヨネーズ大さじ2を入れて火にかけ、②を加えて半熟状にし、フライパンの端によせる。空いたところに①を加えてさっと炒め、全体を混ぜ合わせ、塩で味をととのえる。
4. 器に③を盛りつけ、黒こしょうをふる。

マヨネーズ大さじ約1杯（15g）あたりの食塩相当量は0.3gです。マヨネーズで調味することで、メニューの塩分を減らせます。またキューピーマヨネーズの裏技として、卵にマヨネーズを加えることで、ふわふわに仕上がります。



食事のバランスをチェックするランチチェックマット

### 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