



ふくしま健康応援メニュー

豆腐とキャベツのカニあんかけ (副菜)



<レシピ (4人分)>

- マイサイズ蟹のあんかけ丼2箱
- キャベツ 300g
- 豆腐2丁(600g)
- 卵 2個 (120g)
- サラダ油 大さじ2

MYSIZE
100kcal

- 1.キャベツと豆腐は大きめの一口大に切る。
- 2.中火で油を熱し、キャベツと塩を入れいため、全体的に火が通ったら、鍋に豆腐をいれ温める。といった卵を入れる。
- 3.卵がまだ半熟のうちに皿に盛る。
- 4.温めたマイサイズを上からかけ、お好みで白コショウをかけたらできあがり。



調理例
(2人前)

※電子レンジの機種、ワット数、庫内温度、食材の大きさや鮮度により加熱時間が異なりますので、状態を確認しながら時間の調整をしてください。

1人当たりの食塩相当量：1.0g たんぱく質量：14.3g

MYSIZE 100 100kcalマイサイズ 蟹のあんかけ丼



栄養成分表示 1人前(150g)当たり

エネルギー	97kcal
たんぱく質	3.6g
脂質	5.0g
炭水化物	9.5g
— 糖質	— 9.2g
— 食物繊維	— 0.3g
食塩相当量	1.8g

マイサイズは全アイテム塩分2g以下のレトルト食品です。調味料代わりに使用することで、1人前の塩分量を抑えることができます。



食事のバランスをチェックするランチョンマップ

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