



# ふくしま健康応援メニュー

## 大根と鶏そぼろのレモン風味サラダ (副菜)



### <レシピ (4人分) >

- マイサイズ鶏そぼろレモン丼 2箱 MY SIZE マイサイズ 100kcal
- 大根 中2/5本(400g)
- かいわれ 1パック(50g)
- 白ごま 大さじ2 ●ごま油 小さじ2

- 1.大根は皮をむいてせん切りにする。ボウルに冷水を入れ、せん切りにした大根を加え5分くらいさらした後、ペーパータオル等で水気をしっかりふきとる。
- 2.かいわれは根を切る。
- 3.①と②を合わせ、温めていないマイサイズと白ごまを加えあえる。
- 4.ごま油をかけてできあがり。



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：0.9g たんぱく質量：1.6g

### MY SIZE 100 100kcalマイサイズ 鶏そぼろレモン丼



栄養成分表示 1人前(100g)当たり	
エネルギー	99kcal
たんぱく質	1.9g
脂質	6.7g
炭水化物	8.0g
- 糖質	- 7.5g
- 食物繊維	- 0.5g
食塩相当量	1.7g

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