



ふくしま健康応援メニュー

レンジで簡単！無限ねぎ

【材料 2人分】

長ねぎ 2本
ツナ缶 小1 / 2缶 (35g)

<調味料>

ミツカン 追いがつお®つゆ 2倍
大さじ 1 / 2
ミツカン カンタン酢™
大さじ 1 / 2



【作り方】

- [1] 長ねぎは斜め切りにして耐熱ボウルに入れ、ラップをかけて電子レンジ (600W) で3分加熱する。
- [2] [1]にツナを油ごと加え、<調味料>を加えてよく混ぜ合わせる。
- [3] 粗熱が取れたら、いただく。
(1人当たり塩分0.6g、たんぱく質4.8g)

長ねぎを切ってレンジで加熱し、調味料であえるだけの簡単スピードメニュー。かつおだしと程よい酸味、甘味で低塩分でも無限に食べられる美味しさです。



食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