



ふくしま健康応援メニュー

キャベツと豚肉のミルフィーユ風蒸し

【材料3人分】

キャベツ 250g

じゃがいも 2個

豚ひき肉 300g

塩 適量

こしょう 適量

ミツカン 味ぽん® 大さじ3



【作り方】

[1] キャベツは芯をとり、大きめに切る。

じゃがいもは薄切りにして水にさらす。ひき肉は塩こしょうをして混ぜる。

[2] 少し深さがある耐熱皿に、キャベツ、豚ひき肉、じゃがいもの順に3回に分けて敷く。(一番下と上はキャベツにする。)

[3] ラップをし、電子レンジ(600W)で11分程度、加熱する

[4] 4等分に切り分け、器に盛り付け、「味ぽん」をかけていただく。

(1人当たり塩分1.3g、たんぱく質15.6g)

最初は薄い下味をつけるだけにして食べるときに調味料をつけたりかけたりすることで塩分コントロールしやすくなります。また酸味のあるぽん酢を使うと低塩分でも物足りなさを感じずに美味しくお召し上がりいただけます。



食のバランスをチェックするランチョンマット

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