



ふくしま健康応援メニュー

蒸しなすのアジアンサラダ



【材料（2人分）】

- ・なす・・・2本（140g）
- ・パクチー・・・20g

（A）

- ・すりごま・・・大さじ1
- ・キッコーマンいつでも新鮮味わいリッチ減塩しょうゆ・・・小さじ2
- ・酢・・・大さじ2
- ・砂糖・・・小さじ1
- ・ごま油・・・小さじ1

栄養計算値（1人分当たり）

エネルギー	食塩相当量	たんぱく質	脂質	炭水化物
73 kcal	0.5 g	2.4 g	4.6 g	7.2 g

【作り方】

- (1) なすはへたを切り落とす。パクチーは2cm幅に切る。
- (2) なすは1本ずつラップで包んで、電子レンジ（600W）で3分加熱して熱いうちにラップを外して冷まし、乱切りにする。
- (3) ボウルに(A)を合わせ、(2)とパクチーを加えて和える。

減塩しょうゆを使って塩味を抑えることで、パクチーのアジアンテイストを引き立てます。
なすはレンジを使って、簡単にとろける食感の蒸しなすに仕上がります。



食事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」です。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。

*平成28年度福島県食行動実態把握調査

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」と「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。

キッコーマンは、福島県食育応援企業です。