



ふくしま健康応援メニュー

大根サラダ

■材料 (2人分)

- 大根 ... 80g
- にんじん ... 30g
- 大根 (葉) ... 30g
- 油揚げ ... 12g
- ちりめんじゃこ ... 4g
- 笑顔でランチ
ドレッシング塩中華 ... 20g



■作り方

- ①大根を5mm幅の細切り、にんじんを千切りにする。大根の葉をさっとゆでて、細かく切る。
- ②油揚げを千切りにする。
- ③熱湯で大根・にんじん・②・ちりめんじゃこの順にゆでて水気をきり、大根の葉を加え、笑顔でランチドレッシング塩中華とよく混ぜ合わせる。

■栄養成分値 (1人分)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)
62	2.9	2.9	7.3	81	07
ビタミンA(μg)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食塩相当量(g)	食物繊維(g)
141	0.04	0.04	10	0.6	1.6

レシピに使用した「笑顔でランチドレッシング塩中華」はアミノ酸等不使用のアレルギー28大対応したドレッシングです。

野菜の旨みを最大限活かしたメニューになっております。



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。