



# ふくしま健康応援メニュー

## 豆腐と大根のマヨサラダ



### 材料（2人分）

・大根	100g
・水菜	¼束（50g）
・木綿豆腐	½丁（175g）
・かつお節	5g
・塩	少々（0.2g）
・キューピー免疫ケア GK-1マヨネーズタイプ	大さじ2（30g）

1人分当たりの	エネルギー量	190kcal
	たんぱく質量	8.8g
	食塩相当量	0.5g

### 作り方

- 1.大根は皮をむき、細切りにする。塩をふり、しんなりしたら水気をしぼる。
- 2.水菜は長さ3cmに切る。
- 3.木綿豆腐は水切りし、食べやすい大きさに切る。
- 4.ボウルに①と②を入れ、かつお節と酢酸菌GK-1マヨネーズタイプを加えて混ぜ合わせ、③を加えてさっと和える。

マヨネーズを使用することで、塩分量を抑えることができ、かつお節の風味とマヨネーズのコクでおいしく召し上がれます。



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。