



ふくしま健康応援メニュー

マッシュポテト風サラダ



【栄養価（一人分）】

- ・エネルギー量 147 kcal
- ・たんぱく質量 8.5 g
- ・食塩相当量 0.7 g

【作り方】

1. ジャがいもは皮をむき、小さめの乱切りにして水にさらす。
2. 1を鍋に入れ、水と牛乳をヒタヒタに入れ、じゃがいもが柔らかくなり水分が少なくなるまで煮る。
3. 2をマッシュポテト程度のかたさに潰しボウルに移す。
熱いうちに塩とこしょう、レモン汁を入れて下味をつけ冷ます。
4. ゆでたまごは4等分に切る。
ブロッコリーは、大きいようであれば小さく切って茹でる。
5. にんじんはいちょう切りにし耐熱容器に入れ、ラップをかけ600Wの電子レンジで1分加熱し冷ましておく。
6. 紫玉ねぎは薄切りにし、水に晒してから水気をきる。
7. 3に4、5、6を入れ、混ぜて塩とこしょうで味を調べ、器に盛りつける。

【材料（2人分）】

- ・じゃがいも 200g
- ・水 100ml
- ・明治おいしい牛乳 100ml
- ・塩 1.4g
- ・こしょう 少々
- ・レモン汁 小さじ1
- ・ゆでたまご 1個
- ・ブロッコリー 60g
- ・にんじん 1/8本(20g)
- ・紫玉ねぎ 1/6個(40g)

マヨネーズの代わりに牛乳を使うことでコクがありさっぱりした味わいに。サラダやメインの付け合せにもぴったりな一品です。



食事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」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。