



# ふくしま健康応援メニュー

## 餃子の皮でパリッと！彩り野菜のフライパンキッシュ



<材料(2人分)> ※写真は直径20cmのフライパンで作っています

- 餃子の皮(大判) 8枚
  - 卵 1個
  - 無調整豆乳 100cc
  - ピザ用チーズ 30g
- <調味料・その他>
- マヨネーズ 大さじ1/2
  - 有塩バター 10g
  - ブラックペッパー 少々

<具材>

- ブロccoli 1/4株 (約50~60g)
- ほうれん草 60g
- しめじ 1/2袋 (約50g)
- コーン(冷凍) 30g
- ハム 2枚

<作り方>

- ① ブロccoliは小さく分け、ほうれん草は3cm幅、ハムは1cm角に切る。しめじはほぐす。
- ② 耐熱容器にブロッコリー、ほうれん草、しめじ、ハムを入れ、ラップをしてレンジ(600W)で3分加熱。出てきた水分をしっかり絞る。
- ③ ボウルに卵、豆乳、マヨネーズ、ブラックペッパーを混ぜ、②とコーン、チーズの半量を加えて混ぜ合わせる。
- ④ フライパンに有塩バターを塗り、餃子の皮を底と側面に少しずつ重ねて敷く。③を流し入れ、残りのチーズをのせて蓋をし、弱火で15~20分蒸し焼きにする。卵液が固まれば完成！

1人あたり

エネルギー 320kcal  
たんぱく質 17.5g  
塩分 1.0g

餃子の皮を使ったパリパリ食感が楽しい、見た目も華やかな主菜級キッシュ。フライパン一つで完成する手軽さながら、断面からあふれる野菜の彩りが食卓を盛り上げます。チーズの塩気と、卵液に混ぜたマヨネーズのコクを活かした適塩メニューです。豆乳のまろやかさが、野菜本来の甘みを引き立てます。



食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。