



ふくしま健康応援メニュー

野菜炒め・わかめとキャベツ入り

■材料 (2人分)

- もやし ... 40g
- キャベツ ... 60g
- にんじん ... 20g
- ホールコーン ... 20g
- ふえるわかめ赤ラベル ... 3g
- なたね油 ... 4g
- ヘルシーファーム
中華だしの素 ... 3g
- 塩 ... 0.2g



■作り方

- ①ふえるわかめ赤ラベルがたっぷりの水につけてもどしておく。
- ②キャベツは1cm幅で長さ5cm程度にカットし、にんじんは細切りにする。
- ③なたね油を熱し、キャベツ・にんじん・もやしを炒め、火が通ったら①・ホールコーンを加えて炒め、ヘルシーファーム中華だしの素と塩を入れて味をととのえる。

■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)
45	1.2	2.2	6.4	31	0.3
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)
76	0.03	0.03	12	0.9	1.9

レシピに使用した「ヘルシーファーム中華だし」はアミノ酸等不使用の中華だしなので、素材の旨みを活かしたメニューになっています。
レシピ上は塩を加えてますが、調整頂けるメニューとなります。



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。