



ふくしま健康応援メニュー

トマトとブロッコリーのケチャマヨサラダ

■材料（4人分）

- ・ブロッコリー・・・・・・・・・・200g
- ・トマト・・・・・・・・・・200g
- ・ツナ缶・・・・・・・・・・小1缶
- ・トマトケチャップ・・・・・・・・大さじ3
- ・マヨネーズ・・・・・・・・・・大さじ3

■エネルギー：148kcal（1人当たり）

■食塩相当量：1.0g（1人当たり）

■たんぱく質量：5.7g（1人当たり）



■作り方

- ①ブロッコリーは小房に分け、茹でる。トマトはくし切りにする。
- ②ボウルにトマトケチャップとマヨネーズを入れよく混ぜ合わせる。
①、ツナを入れて全体を和える。

トマトケチャップとマヨネーズを合わせたケチャマヨは彩りも良く
 トマトのうま味が変わり、コク深い味のソースになります。
 塩分が控えめでも、トマトケチャップの旨味・マヨネーズの酸味で子
 供も大好きな味に仕上がります♪

※福島県が求める食塩相当量1.0g以下のメニューという規定に対し、
 カゴメ株式会社管理栄養士が考案したメニューです



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。
 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。

そこで福島県では、ふくしま“食の基本”として

「主食・主菜・副菜のそろった食事 + 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。

*平成28年度福島県食行動実態把握調査