



ふくしま健康応援メニュー

鮭とキャベツのホイル焼き きのこのソースで



【材料（2人分）】

- ・生鮭・・・2切れ（200g）
- ・キャベツ・・・50g
- ・しめじ・・・100g
- ・エリンギ・・・50g
- ・にんにく・・・2片
- ・ミニトマト・・・10個（100g）
- ・オリーブオイル・・・大さじ1
- ・キッコーマンいつでも新鮮味わいリッチ減塩しょうゆ・・・大さじ1
- ・ピザ用チーズ・・・20g
- ・バジル・・・2枚

栄養計算値（1人分当たり）

エネルギー	食塩相当量	たんぱく質	脂質	炭水化物
268 kcal	1.2 g	28.4 g	14.0 g	11.1 g

【作り方】

- (1) しめじは石づきを切り落として小房に分ける。エリンギは長さを半分にし、縦半分の薄切りにする。にんにくは薄切りにする。ミニトマトはへたを取る。
- (2) フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて弱火にかけ、香りが出たら、きのこ類を加えて中火でこんがり焼き目がつくまで炒める。キャベツも加えて炒めたら、しょうゆを加えて汁気がなくなるまで炒める。
- (3) アルミホイルに鮭、(2)のきのこキャベツ、ミニトマトの順に盛り、ピザ用チーズをちらして包む。
- (4) フライパンに(3)と水を1/2カップ入れて加熱し、沸騰したらふたをして弱火で10分程蒸し焼きにする。仕上げにホイルを開いて、バジルをちらす。

きのこソースは、炒めて水分をしっかりとばすことで、きのこのうまみが凝縮されて、減塩でもおいしく仕上がります。



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。

キッコーマンは、福島県食育応援企業です。