



大塚食品(株) × 福島県



ふくしま健康応援メニュー

なすとピーマンのガパオソース炒め (副菜)



<レシピ (2人分) >

- マイサイズガパオ 1箱 **100kcal**
- なす 小3本(200g)
- ピーマン 中2個(50g)
- サラダ油 大さじ1

- 1.なす、ピーマンを1口大に乱切りにする。
- 2.中火で油を熱し、なすとピーマンを炒める
- 3.全体的に火が通ったら、マイサイズを温めずに入れさらに炒める。
- 4.全体的に混ざったらできあがり。



調理例
(1人前)

1人当たりの

エネルギー量：124Kcal たんぱく質量：3.6g 食塩相当量：0.9g

100kcal マイサイズ ガパオ

栄養成分表示 1人前(120g)当たり	
エネルギー	96kcal
たんぱく質	4.4g
脂質	5.2g
炭水化物	8.5g
- 糖質	- 7.1g
- 食物繊維	- 1.4g
食塩相当量	1.7g

マイサイズは全アイテム塩分2g以下のレトルト食品です。調味料代わりに使用することで、1人前の塩分量を抑えることができます。



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。

大塚食品(株) は、福島県食育応援企業です。