



ふくしま健康応援メニュー

トマトのカレーリゾット風 (主食)



<レシピ (2人分) >

- マイサイズチキンカレー 1箱
- トマト 小1個(150g)
- マッシュルーム 4個(30g)
- バター 8g
- 米 1合

1. トマトを大きめのサイコロ切りにし、マッシュルームはスライスに切る。
2. 炊飯器に米、マイサイズを入れ指定の水量の少し少な目まで水を入れ混ぜる。(水分量はお好みで調整してください)
3. 切ったトマトとマッシュルームを入れ、ごはんを炊く。
4. 炊き上がったらバターを入れて軽く混ぜる。
5. バターが溶けたら、皿に盛ってできあがり。



調理例 (1人前)

1人当たりの

エネルギー量：350Kcal たんぱく質量：7.1g 食塩相当量：1.0g

MY SIZE 100kcal マイサイズ チキンカレー



栄養成分表示 1人前(120g)当たり	
エネルギー	96kcal
たんぱく質	3.1g
脂質	5.2g
炭水化物	9.9g
- 糖質	- 8.6g
- 食物繊維	- 1.3g
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。