



ふくしま健康応援メニュー

なすとツナの混ぜ込みごはん

①メニューの出来上がり写真



②レシピ（2人分・材料・作り方）

・なす	2本(160g)	・ツナ缶(ノンオイル)	1缶
・砂糖	1g	・白いりごま	小さじ1
・マヨネーズ	小さじ2	・ごはん	90g
・しょうゆ	小さじ1	・かつおぶし	0.3g

1. なすは1cmのサイコロ状に切り、水にさらす。
2. 耐熱ボウルになすと、ツナ缶の汁を入れ、500Wで5分レンジで加熱する。
3. 水分を軽く切り、ツナ、砂糖、マヨネーズ、しょうゆを加え混ぜる。
4. ご飯にまぜこみ、茶碗に盛り付けたら、白いりごま、かつおぶしをかけて完成。

③1人分当たりのエネルギー量（296Kcal）、たんぱく質量（17.4g）、食塩相当量（0.7g）

ツナ缶は、ノンオイルを使用し、ヘルシーに。レンジで簡単に調理でき、簡単美味しい！炊き込みではなく、混ぜ込みなので残ったごはんやパックご飯でも出来ます。



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。