



ふくしま健康応援メニュー

洋風なすつくね

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	140g	} A	・サラダ油	大さじ2	} B
・ぶなしめじ	30g		・カットトマト缶	200g	
・鶏ひき肉	180g		・中農ソース	大さじ1	
・片栗粉	大さじ1と1/3		・砂糖	小さじ1	
・塩	0.3g		・ピザ用チーズ	18g	
・黒こしょう	少々		・パセリ	少々	

1. なすは5mm幅の輪切りを12枚切って水にさらす。端の部分はみじん切りにする。
2. ボウルになすとぶなしめじのみじん切りとAを入れて、粘りが出るまで混ぜ合わせる。
3. なすの輪切りで、2のつくねをはさむ。(6個できる)
4. フライパンにサラダ油を入れ、3を焼き色がつくまで中火で焼く。
裏返して蓋をして弱火で3分、さらに裏返して蓋をして弱火で3分焼く。
5. 一度つくねを取り出し、フライパンにBを入れて、弱火で混ぜ合わせながら加熱してソースをつくる。つくねを戻してソースを絡める。
6. ピザ用チーズをつくねの上に乗せて、蓋をして溶かす。
7. 皿に盛って、パセリをちらす。

③ 1人分当たりのエネルギー量（361Kcal）、たんぱく質量（19.7g）、食塩相当量（0.9g）

ピザ用チーズの濃厚さやトマトの風味など、素材の味を活かして減塩に取り組みました。ボリューム感があり、見た目もかわいいです。つくねのふわふわ触感となすのトロっと食感を同時に味わうことができます。



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。

ツルハドラッグは、福島県食育応援企業です。