



健康はバランスのよい食事から

福島県では、ふくしま“食の基本”として「**主食・主菜・副菜**がそろった食事 + おいしく減塩」に取り組んでいます。

県民の食の特徴は、野菜不足と塩のとりすぎ。
福島県食育応援企業と県が連携して、健康づくりを応援するオリジナルメニューをご紹介します！

食事のバランスをチェックするランチョンマット（県作成）

蒸し野菜とゼロミートハムのサラダ



■材料（4人分）

- キャベツ 3枚（約200g）
- ニラ 1/2束（50g）
- ゼロミートハム 40g
- しめじ 1/2パック（50g）
- すりおろしオニオンドレッシング 大さじ4

■作り方

<下準備>

- ・キャベツはザク切りにする。
- ・ニラは2～3cm長さに切る。
- ・しめじは根元を切り落として小房に分ける。

- 1・耐熱容器に野菜としめじを入れてラップをふんわりかける。電子レンジ（600W）で3分加熱し、取り出して更に1分30秒～2分加熱する。
- 2・ゼロミートハムをせん切りにしてほぐす。
- 3・耐熱容器を取り出してゼロミートハムを加え、器に盛る。食べる時にすりおろしドレッシングをかける。

■栄養価（一人当たり）

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	食塩相当量
72Kcal	3.3g	4.2g	6.5g	1.7g	0.9g
K	Ca	V. A	V. K	葉酸	V. C
211mg	29mg	31μg	62μg	55μg	23mg

■健康応援ポイント

- ・簡単においしく野菜が食べられ、ビタミン、ミネラル、食物繊維が摂れます。また、ゼロミートハムを利用することで植物性たんぱく質が摂れます。

■使用食材、調味料の健康応援ポイント

- ・大豆加工食品を使用したお肉不使用のハムタイプです。お肉をつかったソーセージのような食感や香りが楽しめます。（大塚食品・「ゼロミート ハムタイプ」）
- ・すりおろした玉ねぎと炒めたんにくで、味わい深く仕上げました。（キューピー・「すりおろしオニオンドレッシング」）