



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）

だしうまキャベツ



調理時間：5分

材料(4人前)

キャベツ 300g
 いつでも新鮮 旨み広がるだししょうゆ 大さじ2
 ごま油 大さじ1
 白ごま 適宜

【作り方】

- ①キャベツはひと口大にちぎり、耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジ(600W)で2分加熱する。
- ②だししょうゆとごま油を加えて全体をよく和える。器に盛り、白ごまをちらす。

栄養計算値 (1人分当り)	食塩相当量	エネルギー
	たんぱく質	脂質
1.5g	3.4g	5.2g

包丁いらずですぐできる、やみつきキャベツ。ちぎったキャベツをレンジで、「キッコーマンいつでも新鮮旨み広がるだししょうゆ」とごま油で和えるだけ。手軽でヘルシーなので、ついついおかわりしちゃいます。（食べすぎ注意！）