



## 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）

## ほうれん草とゼロミートハムのサラダ



### ■材料（4人分）

- ほうれん草 - - - - - 1束（約200g）
- もやし - - - - - 1/2袋（約100g）
- （※できればブラックマッペ）
- A【（エゴマ油、又はアマニ油 少々）】
- ゼロミートハム - - - 40g
- フレンチドレッシング 大さじ4

### ■作り方

<下準備>

- ・もやしはひげ根を除く。材料の下拵えをする。
- ・ほうれん草は洗う。
- ・ゼロミートハムはせん切りにする。

- 1・鍋にお湯を沸し、もやしを約1分茹でてザルに広げ、Aを振りかけて冷ます。続いてほうれん草を根元から入れてさっと青く茹で、冷水に取って冷ましたら、食べやすい長さに切る。
- 2・ゼロミートハムを千切りにしてほぐす。
- 3・ボウルに野菜とゼロミートハムを混ぜて器に盛る。食べる時にフレンチ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     |
|-------------|-----------|-----------|----------|----------|
| 104<br>Kcal | 3.7<br>g  | 6.6<br>g  | 3.7<br>g | 1.8<br>g |
| カリウム        | 鉄         | ビタミンA     | ビタミンC    | 食塩相当量    |
| 363<br>mg   | 1.1<br>mg | 175<br>μg | 20<br>mg | 0.9<br>g |

### ■健康応援ポイント

- ・ほうれん草にはビタミンAやCが含まれるので、風邪予防にもおすすめの野菜です。野菜には食物繊維が含まれるので腸内環境を整えて免疫力の向上が期待できます。
- \*ゼロミートハムを使うので、植物性のたんぱく質がおいしく摂れます。

### ■使用食材、調味料の健康応援ポイント

- ・ほどよい酸味で素材を引き立てるフレンチドレッシングです。（キューピー・「フレンチドレッシング（白）」）
- ・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」）