

キャベツのチーズミート・ミニドリア



■材料（4人分）

- ご飯 - - - - 400g
（キューピー 元気な骨を2合の米に1袋加えて炊いたもの）
- オーマイ ミートソース - 1/2袋（120g）
- サラダクラブ ミックスビーンズ - - - 1/2袋（25g）
- キャベツ - - 2～3枚（200g）
- ブロッコリー - - - 2房（80g）
- スライスチーズ - - 3枚（54g）
（モッツアレラ）

耐熱ボウル1個とラップ、グラタン皿を用意

■作り方

<下準備>

- ・米は洗って炊飯器に入れ、目盛りを2に合わせて置く。
- ・キャベツは洗って1cm角位に切り、耐熱容器に入れる。
- ・ブロッコリーは洗って細かく刻み、キャベツと同じ耐熱容器に入れる。

- 食塩相当量（一人当たり）1.0g、
- ※エネルギー（一人当たり）276Kcal

- 1・ご飯を炊き、そこから400gのご飯をボウルに取り分ける。（※2合の米に元気な骨を1袋入れてご飯を炊く）
- 2・野菜の入った耐熱ボウルにラップをふんわり被せ、電子レンジ（600W）で3分加熱し、2/3量をグラタン皿に敷き入れる。
- 3・1のご飯に、オーマイミートソースとミックスビーンズを加えて混ぜ、2の野菜の入ったグラタン皿に入れる。
- 4・残りの野菜を散らしのせ、スライスチーズをのせる。オーブントースターでチーズが溶けて少し焼き色が付く位まで焼く。

■健康応援ポイント

- ・味の決まったミートソースと、ミックスビーンズ、電子レンジ加熱したキャベツなどの野菜を使用するので、時短可能なドリアです。
- ・野菜量は1人分70gとれ、ミニサイズなので、低カロリー、夜食や休日のランチ等におすすめです。



食事のバランスをチェックするランチチェックマップ

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。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。そこで福島県では、ふくしま“食の基本”として「主食・主菜・副菜のそろった食事 + 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。

*平成28年度福島県食行動実態把握調査