



ふくしま健康応援メニュー

ヨーグルトでサッパリ！コールスロー

■レシピ（4人分・材料・作り方）

- ・春キャベツ 80g
- ・紫キャベツ 40g
- ・にんじん 20g
- ・ロースハム 20g
- ・缶詰コーン 1/2缶
- ・ヨーグルト 100g
- ・カイワレ ¼パック



A 調味酢

- 食物酢 適量
- ソルトシュガー（砂糖2:塩1）
- 白コショウ 適量

■作り方

- 1) Aで野菜を漬け込み水気をしっかり切っておく。
- 2) ヨーグルトをさらしorキッチンペーパー等で水気を切り、もちもちとした食感にしたものに準備しておいた①を混ぜ合わせ、ロースハムとコーンを混ぜ合わせ、カイワレをのせて完成。

■1人当たりの食塩相当量（g）

0.9g

■減塩ポイント

●ヨーグルトと野菜の水分をしっかりきっておくこと！

水切りヨーグルトと甘味のあるお酢で漬けた野菜を混ぜ合わせることで食感良く、やさしい酸味のサッパリとしたコールスローになり、薄い味付けで十分においしくいただけます。



食事のバランスをチェックするランチヨンマット

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。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