



ふくしま健康応援メニュー

ほうれん草とささみのおろし野菜和え

食塩相当量0.8g



(4人前)

	材料名	使用量(g,個数)
	ほうれん草	160
	にんじん	120
A	ほしえぬ とり・ささみ (チャンク)	80
A	キューピー コクとうま味のおろし野菜ドレッシング	52

- ほうれん草を茹でて冷水にとり、水気をきる。3cm幅にカットする。
にんじんも長さ3cmに切り、3mmの千切りにする。
沸騰した湯で3分茹でて冷水にとり、水気をきる。
- 1とAを和える。

- ・とりのささみと彩りのきれいなほうれん草、にんじんを、「コクとうま味のおろし野菜ドレッシング」で和えました。
おろし野菜のコクとうま味で、減塩でも美味しくいただけます。



食事のバランスをチェックするランチョンマット

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