




# ふくしま健康応援メニュー

## 大豆ミートのジャンバラヤ (主食)



### <レシピ (4人分)>

- ゼロミートソーセージタイプ 3本 
- ピーマン 3個(90g)
- 玉ねぎ 中1/2個(100g)
- しめじ 90g
- にんにく 1かけ
- 米 1合分
- 鷹の爪 少々 ●サラダオイル 大さじ1
- ケチャップ 大さじ3 ●コンソメ顆粒 3g



調理例  
(1人前)

- 1.たまねぎとにんにくはみじん切り、ピーマンは1cm角にする。しめじは石づきを取り小棒に分ける。ゼロミートソーセージタイプは5mm程度の斜め薄切りにする。
- 2.フライパンにサラダオイルを熱し、1と鷹の爪を炒める。
- 3.2にケチャップ、コンソメを加え混ぜる。
- 4.3にご飯を加え、よく炒めてできあがり。

**1人当たりの食塩相当量 ●1.0g**

鷹の爪で辛味を加えることで  
コンソメの素の量を控え  
塩分を抑えることができ、  
今話題の大豆ミートで  
美味しく調理が可能に。



食事のバランスをチェックするランチョンマップ

### 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