



ふくしま健康応援メニュー

ほうれん草の卵のつけカレー (主食)



< レシピ (4人分) >

- マイサイズ欧風カレー 2箱 mysize 100
 - ごはん 400g
 - 卵 4個
 - ほうれん草 1束(200g) ●しめじ 80g
 - 粉チーズ 4g ●パセリ お好みで
- 1.ほうれん草としめじは茹でて水をしっかり切る。
 - 2.耐熱皿に温かいごはんを1を入れ、
マイサイズ 欧風カレーを温めずに加え軽く混ぜる。
 - 3.中央にくぼみをつけて卵を割り入れ、
必ず黄身に楊枝で数カ所穴をあける。
 - 4.ラップをかけずにレンジ加熱し (目安: 3~5分、500Wの場合)
お好みでパセリと粉チーズを散らす。



調理例
(1人前)

※レンジ加熱時間は500Wの場合の目安です。※電子レンジの機種、ワット数、庫内温度、食材の大きさや鮮度により加熱時間が異なりますので、状態を確認しながら時間の調整をしてください。※加熱時間は卵の様子を見ながら調整してください。

1人当たりの食塩相当量 ●1.0g

mysize 100 100kcalマイサイズ 欧風カレー



栄養成分表示 1人前(150g)当たり	
エネルギー	99kcal
たんぱく質	2.9g
脂質	3.8g
炭水化物	14.1g
- 糖質	- 12.3g
- 食物繊維	- 1.8g
食塩相当量	1.9g

マイサイズは
全アイテム塩分2g以下の
レトルト食品です。
調味料代わりに使用することで、
1人前の塩分量を
抑えることができます。



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