



ふくしま健康応援メニュー

豚バラ大根あんかけ (主菜)



< レシピ (4人分) >

- マイサイズ蟹あんかけ丼 2箱 MYSIZE 100
 - 豚バラ肉 (薄切り) 300g
 - 酒 大さじ4 ●大根 中1/5本(200g)
 - しめじ 80g ●刻みネギ (お好みで) 少々
- 1.大根は洗って皮を剥き、いちょう切りにする。しめじは石づきを切る。
 - 2.豚肉を食べやすい大きさに切り酒をかける。
 - 3.1・2を器に入れラップをしてレンジ加熱 (目安5分,500Wの場合)する。出た水は切る。
 - 4.マイサイズ蟹のあんかけ丼をレンジ加熱 (目安1分半,500Wの場合)し、3にかける。
 - 5.お好みで刻みネギをちらす。



調理例 (2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。

1人当たりの食塩相当量 ●1.0g

MYSIZE 100 100kcalマイサイズ 蟹のあんかけ丼



栄養成分表示 1人前(150g)当たり	
エネルギー	97kcal
たんぱく質	3.6g
脂質	5.0g
炭水化物	9.5g
— 糖質	— 9.2g
— 食物繊維	— 0.3g
食塩相当量	1.8g

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