

大根のラペ



■材料（4人分）

大根（上部） - - - - - 300g
 キューピー レモンドレッシング - - 大さじ4
 レモンスライス - - - - 4枚
 ハーブ類
 （ディル、ルッコラなど 少量）

■作り方

<下準備>

- ・大根は細いせん切りにする。
 （※スライサーを利用してもよい）

■食塩相当量（一人当たり）0.6g

1. ボウルにせん切りにした大根を入れ、レモンドレッシングを半量入れて手で揉み、出た汁を軽く切って残りのレモンドレッシングで和える。
2. 器に盛り付けてレモンスライスとハーブを飾る。

■健康応援ポイント

- ・野菜（大根）が一人75g摂れます。
- ・大根の生食は消化酵素が多く、食物繊維も含んでいます。
- ・「レモンドレッシング」で揉み込むので、カサも減り、味がなじんで食べやすくなります。
- ・多めに作り置きすれば箸休めの一品として役立ちます。

■栄養価

（一人当たり）

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	食塩相当量
28Kcal	0.3g	1.4g	2.2g	1.0g	0.6g



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