

# ふくしま健康応援メニュー

## トマトときゅうりのコロコロサラダ 調理時間：10分(時間外を除く)



### 材料

4人分

トマト	1個(200g)
きゅうり	1本(100g)
「瀬戸のほんじお®」	1g
A 玉ねぎのみじん切り	大さじ4(40g)
A 「AJINOMOTO オリーブオイル」	大さじ2
A 「お塩控えめの・ほんだし®」	小さじ1
A 粗びき黒こしょう	少々



### 作り方

- (1) トマトは8等分のくし形に切り、ヨコ半分に切る。きゅうりはピーラーで皮をしま目にむいて乱切りにし、塩をふり5分ほど(時間外)、水気を拭く。
- (2) ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
- (3) (1)のトマト・きゅうりをボウルに入れ、(2)のドレッシングであえる。



### 栄養成分

1人あたり

エネルギー	たんぱく質	塩分	野菜摂取量
73kcal	0.9g	0.3g	83g

減塩というと「味が物足りない」「おいしくない」「手間がかかる」「家族が好まない」・・・味の素(株)の「Smart Salt (スマ塩)」は、そんな多くの人のお悩みを解消するために「うま味やだしをかかせた“おいしい減塩”」を提案しています。  
**“おいしいなら、減塩の方がいいよね。”**それが「Smart Salt (スマ塩)」の想いです。このメニューでは「お塩控えめの・ほんだし®」とトマトのうま味、オリーブオイルと黒コショウをピリッとくかせて、塩分少なめですが、満足感のあるサラダに仕上げました。



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

味の素株式会社 は、福島県食育応援企業です。