



ふくしま健康応援メニュー

トマトのクリーム煮込み風 (副菜)



<レシピ (4人分) >

- マイサイズチーズリゾットの素 2食 **MY SIZE 100**
- トマト 360g
- オリーブオイル大さじ2杯
- 黒コショウ 少々 ●パセリ 少々

1. トマトをくし切りにする
2. フライパンにオリーブオイルを熱し
トマトを中火で1分炒める
3. 2にマイサイズチーズリゾットの素を加熱せず入れ
弱火で2分煮る
4. お皿に盛り付け、黒コショウとパセリを振る

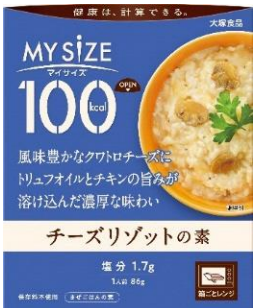
※加熱時間はトマトの様子を見ながら調整してください。

1人前当たりの食塩相当量 ●0.9g



調理例
(2人前)

MY SIZE 100 100kcalマイサイズ チーズリゾットの素



栄養成分表示1人前(86g)当たり(推定値)	
エネルギー	95kcal
たんぱく質	2.5g
脂質	6.6g
炭水化物	6.7g
- 糖質	- 6.1g
- 食物繊維	- 0.6g
食塩相当量	1.7g

マイサイズは塩分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