



# ふくしま健康応援メニュー

## 韓国風ピリ辛野菜ナムル (副菜)



### <レシピ (4人分) >

- マイサイズビビンバの素 2箱 MY SIZE 100kcal
- 大豆もやし 2袋(400g)
- ピーマン 2個(90g)
- 白ごま 大さじ2

- 1.ピーマンの種を取り、くし切りにする。
- 2.①ともやしを耐熱皿に入れ、ラップをして電子レンジ 500W5分温める。出た水はしっかり切る。
- 3.②に温めていないマイサイズを加えあえる。
- 4.ごまを加えて軽く混ぜできあがり。



調理例 (2人前)

※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：0.8g たんぱく質量：5.8g

### MY SIZE 100kcal マイサイズ ビビンバの素



栄養成分表示 1人前(90g)当たり	
エネルギー	100kcal
たんぱく質	2.9g
脂質	5.7g
炭水化物	9.8g
- 糖質	- 8.6g
- 食物繊維	- 1.2g
食塩相当量	1.6g

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