



ふくしま健康応援メニュー

ほうれん草の炒めナムル

【材料2人分】

- ほうれんそう 1 / 2束 (150g)
 エリンギ 1 / 2パック (50g)
 ごま油 大さじ1
 おろしにんにく 小さじ1 / 2
 赤とうがらし 少々
 ミツカン 味ぽん® 小さじ2



【作り方】

- [1] ほうれんそうは3~4cm長さに切る。
 エリンギは長さを半分にして、薄切りにする。
 [2] フライパンにごま油とおろしにんにく、小口切りにした赤とうがらしを入れて火にかけ、[1]を炒める。
 [3] 火をとめて、「味ぽん」をかけ、器に盛る。
 (1人当たり塩分0.5g、たんぱく質2.5g)

炒めたほうれんそうに「味ぽん」をかけてナムル風に。ピリ辛にんにくと酸味がきいているので低塩分でも物足りなさを感じずに美味しくお召し上がりいただけます。



食事のバランスをチェックするランチョンマット

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