

大根と春菊、豆のサラダ



<材料> 4人分
 大根-----200g
 (塩 一つまみ 約1g)
 キューピー テイステイドレッシング 胡麻&アーモンド---大さじ4
 春菊-----50g
 ラディッシュ ---4個(約50g)
 はくばく 米粒麦800g-----50g
 キューピー サラダクラブ ミックスビーンズ--1袋

<下拵え>

- ・米粒麦は袋の表示通りに茹でて用意する。
- ・大根はせん切りにしてボウルに入れる(スライサーが便利)
- 塩を少々振りかけて揉み、水気を絞る。
- ・春菊は洗って水気をキッチンペーパーなどで除き、食べやすく切る。
- ・ラディッシュは薄切り、又は食べやすく切る。

<作り方>

1. ボウルに水気を軽く絞った大根と「テイステイドレッシング 胡麻&アーモンド」を入れ、和える。
2. 器に春菊と大根を盛りつけ、ラディッシュと米粒麦、ミックスビーンズを散らす。

健康応援!

- * 野菜が一人75g以上食べられます。
- * さっと塩もみして脱水した大根のシャキシャキ感がコクのある「テイステイドレッシング 胡麻&アーモンド」のドレッシングとよく合います。
- * 春菊の香り、米粒麦とミックスビーンズの食感で野菜がおいしく食べられます。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維
176Kcal	3.7g	10.9g	13.4g	3.8g
カリウム	カルシウム	ビタミンA	ビタミンC	食塩相当量
265mg	39mg	48μg	10mg	0.7g



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