



健康はバランスのよい食事から

福島県では、ふくしま“食の基本”として「主食・主菜・副菜がそろった食事 + おいしく減塩」に取り組んでいます。

県民の食の特徴は、野菜不足と塩のとりすぎ。福島県食育応援企業と県が連携して、健康づくりを応援するオリジナルメニューをご紹介します！

食事のバランスをチェックするランチョンマット（県作成）

キャベツと桜えびのホットサラダ



調理時間：10分

材料(4人前)

- キャベツ
- 貝割れ菜
- にんにく
- 桜えび(乾)
- 松の実
- デルモンテ エキストラバージン オリーブオイル
- いつでも新鮮 旨み広がるだししょうゆ

【作り方】

- ①キャベツは食べやすい大きさに切り、ラップをして電子レンジ(600W)で4分加熱する。
- ②貝割れ菜は根元を切る。にんにくは薄切にする。
- ③フライパンにオリーブオイルとにんにくを熱し、桜えびと松の実を入れて弱火で1分ほど炒め、だししょうゆを加えて混ぜ合わせる。
- ④器にキャベツと貝割れ菜を混ぜ合わせて盛りつけ、③をかける。食べる時によく混ぜ合わせる。

- 500g
- 1パック(40g)
- 2片(10g)
- 20g
- 20g
- 小さじ4
- 小さじ4

栄養計算値 (1人分当り)	食塩相当量	エネルギー
	たんぱく質	脂質
6.3g	8.7g	8.8g

うまみの強い桜えびを使い、松の実の食感でアクセントを加えた減塩メニュー。キャベツは電子レンジで加熱するだけで、しんなり食べやすくなり、調味料ともよくなじみます。だしの旨みで塩分をカットしている「だししょうゆ」の活用で、美味しい減塩生活を始めましょう！