

キャベツのペイザンヌサラダ



■材料 (4人分)

- キャベツ - - - - - 300 g
- ニンジン - - - - - 40 g
- ブロッコリー - - - - - 2房 (80 g)
- オーマイ 早ゆでサラダマカロニ - - - 40 g
- 海老 - - - - - 8尾 (正味約160 g)
(殻と背ワタを除いたむき海老160 gでもよい)
(塩、酒、片栗粉 少々)

- キューピー ペイザンヌサラダドレッシング 1 / 3本 (60 g)
- サラダ菜など葉野菜 4枚

■作り方

<下準備>

- ・キャベツは1 cm角に切る。
- ・ニンジンは薄切りにして1 cm角に切る。
- ・ブロッコリーは小さな小房にする。
- ・海老は殻をむいて背ワタを除き、塩、酒、片栗粉を振りかけて揉み込んで置く。
- ・鍋にお湯を沸かす。

1・耐熱容器にキャベツ、ニンジン、ブロッコリーを入れてラップをふんわりかけ、電子レンジ(600W)で5分加熱する。

(※野菜の柔らかさを確かめ、硬い場合は全体を混ぜて更に1分程加熱する)

2・鍋にお湯を沸し、サラダマカロニを袋の表示通りに茹でてザルに上げる。同じお湯で水洗いをした海老を入れて茹で、冷水をかけて粗熱を除く。

3・器に野菜とサラダマカロニ、海老を盛り付け、ペイザンヌサラダドレッシングを回しかける。

■食塩相当量 (一人当たり) 0.7g

■健康応援ポイント

- ・海老の入ったご馳走サラダで、野菜を電子レンジ加熱するのでカサが減り、たくさん食べられます。
- ・サラダ菜も加えると、野菜は1人分120 gとれます。
- ・マカロニも入るので、しっかり満足感が得られます。
- ・ペイザンヌサラダとは、「田舎風サラダ」という意味で、フランスで親しまれているカジュアルなサラダです。



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