

ふくしま健康応援メニュー

大豆ミートのロールキャベツ (主菜)



<レシピ (4人分) >

- ゼロミートソーセージタイプ 6本(1パック)
- キャベツの葉 12枚(600g)
- スプラウト (またはカイワレ葉) 少々
- (a)顆粒和風だし 0.4g ●(a)水 400ml
- (a)うすくち醤油、みりん 各小さじ2

- 1.耐熱ボールにキャベツの葉を入れてふんわりとラップをし、電子レンジで加熱する。(500W6分)
- 2.キャベツの葉2枚を重ね、ゼロミートソーセージタイプを1本のせてしっかり巻く。残りも同様にする。
- 3.小鍋に[a]と2を入れて火にかけ、ひと煮立ちさせたら弱火で5分煮る。冷蔵庫で冷やし、食べる直前に半分に切ってスプラウトをそえる。

※レンジ加熱時間は500Wの場合の目安です。※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 ●1.1g



調理例
(2人前)

キャベツでかさまして
ボリューム感をだし、
和風だしの旨みで
塩分を抑えることができ、
今話題の大豆ミートで
美味しく調理が可能に。



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