



ふくしま健康応援メニュー

牛肉の卵とじ風 (主菜)



< レシピ (4人分) >

- マイサイズ親子丼 2箱 MYSIZE 100
- ねぎ 1/2本(75g)
- 牛肉 200g
- まいたけ 205g
- サラダオイル 小さじ1 ●酒 大さじ2

1. 長ねぎは斜め切り、まいたけは小棒に分ける。
牛肉には酒をかけておく。
2. フライパンにサラダオイルを熱し、
長ねぎとまいたけを炒める。(蓋をして蒸し焼きする)
3. 2に牛肉を入れ火が通ったら、出た水は除き皿に盛る。
4. マイサイズ親子丼を電子レンジで加熱し (目安1分20秒、500Wの場合) 3にかける。

※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



調理例
(2人前)

1人当たりの食塩相当量 ●1.0g

MYSIZE 100 100kcalマイサイズ 親子丼



栄養成分表示 1人前(120g)当たり	
エネルギー	97kcal
たんぱく質	4.4g
脂質	4.1g
炭水化物	11.0g
- 糖質	- 10.4g
- 食物繊維	- 0.6g
食塩相当量	1.8g

マイサイズは
全アイテム塩分2g以下の
レトルト食品です。
調味料代わりに使用することで、
1人前の塩分量を
抑えることができます。



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