



# ふくしま健康応援メニュー

## にらともやしの韓国風 (副菜)



### < レシピ (4人分) >

- マイサイズビビンバの素 2箱 MYSIZE 100
- もやし 2袋(400g)
- ニラ 80g

- 1.ニラ・もやしを洗い、ニラは3cm幅に切り、もやしと一緒に器に入れ、レンジ加熱する。(目安5分,500Wの場合)出た水は切る。
- 2.マイサイズビビンバの素を加熱し(目安40秒,500Wの場合)1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  
(1人前)

1人当たりの食塩相当量 ●0.8g

### MYSIZE 100 100kcalマイサイズ ビビンバの素



#### 栄養成分表示 1人前(90g)当たり

エネルギー	100kcal
たんぱく質	2.9g
脂質	5.7g
炭水化物	9.8g
- 糖質	- 8.6g
- 食物繊維	- 1.2g
食塩相当量	1.6g

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オンマット

### 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

大塚食品(株) は、福島県食育応援企業です。