

ふくしま健康応援メニュー

鮭とキャベツのホイル焼き きのことソース



【材料（2人分）】

- ・生鮭（切身）・・・2切れ
- ・しめじ・・・100g
- ・エリンギ・・・50g
- ・キャベツ・・・50g
- ・にんにく・・・2かけ
- ・ミニトマト・・・10個
- ・オリーブオイル・・・大さじ1
- ・いつでも新鮮減塩しょうゆ・・・大さじ1
- ・ピザ用チーズ・・・20g
- ・バジル・・・2枚

【つくり方】

- (1) しめじは小房に分ける。エリンギは長さを半分にし、縦半分の薄切りにする。にんにくは薄切りにする。ミニトマトはへたを取る。
- (2) フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて弱火にかけ、香りが出たら、きのこ類を加えて中火でこんがり焼き目がつくまで炒める。キャベツも加えて炒めたら、しょうゆを加えて汁気がなくなるまで炒める。
- (3) アルミホイルに鮭、(2)のきのこキャベツ、ミニトマトの順に盛り、ピザ用チーズをちらして包む。
- (4) フライパンに(3)と水を1/2カップ入れて加熱し、沸騰したらふたをして弱火で10分程蒸し焼きにする。仕上げにホイルを開いて、バジルをちらす。

栄養計算値（1人分当たり）

エネルギー	食塩相当量	たんぱく質	脂質	炭水化物
268 kcal	1.2 g	28.3 g	14.0 g	11.0 g

きのこのうまみが凝縮されて、塩分を抑えてもしっかり味でおいしく仕上がります。ホイル焼きで秋を感じる香り豊かな一品になります。



食事のバランスをチェックするランチチョンマット

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