



ふくしま健康応援メニュー

きのこと肉そぼろのレタス包み



材料（2人分）

・レタス	4枚（116g）
・えのきだけ	1パック（85g）
・トマト	1/2個（82.5g）
・なめこ	1/2個（50g）
・豚ひき肉	150g
・キューピーテイस्टィドレッシング	
黒酢たまねぎ	210ml 大さじ3（45g）

1人分当たりの	エネルギー量	255kcal
	たんぱく質量	15.9 g
	食塩相当量	1.0 g

作り方

- レタスは1枚ずつはがして冷水にさらし、水気をきる。トマトは薄めの半月切りにする。
- えのきだけは石づきを取り、長さ1cmに切る。なめこは石づきを取り、小房に分ける。
- フライパンに油をひかずに豚ひき肉を入れて火にかけ、ほぐしながら炒める。肉の色が変わったら②を加えて炒め、えのきだけとなめこがしんなりしたら、ドレッシングを加えてさっと炒め合わせ、火を止める。
- 器に③を盛りつけ、①を添える。

調味料をドレッシングに置き換えることで、塩分の摂取量を控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」です。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。

*平成28年度福島県食行動実態把握調査

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」と「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。