



# ふくしま健康応援メニュー

## なめことモッツアレラの和だしカプレーゼ

### ①メニューの出来上がり写真



### ②レシピ（2人分・材料・作り方）

・トマト	2個	・水	150ml
・なめこ	1袋	・白だし	大さじ1
・モッツアレラチーズ	1個	・オリーブオイル	小さじ2
・大葉	3枚	・レモン汁	小さじ1
		・黒コショウ	少々
		・塩	0.2g

1. 冷製だしをつくる。水、白だし、オリーブオイル、レモン汁、塩コショウを混ぜ、冷やしておく。
2. トマトを湯むきする。トマトのおしりに切り込みをいれ、沸騰したお湯にくぐらせ、皮がめくれてきたら、冷水に入れて皮をむく。
3. なめこを1分ほど茹で、冷水でしめて軽くぬめりをとっておく。
4. くし切りにしたトマトとなめこを1のだしに入れ、冷蔵庫で30分ほど味をなじませる。
5. モッツアレラチーズをちぎりながら盛り付け、4のトマトとなめこの冷製だしも盛り付け、お好みで大葉とコショウを飾る。

③ 1人分当たりのエネルギー量（208Kcal）、たんぱく質量（11.0g）、食塩相当量（0.85g）

レモン汁や黒コショウを使ったり、冷製だしに30分つけることで、薄味でもおいしく食べることが出来ます。



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」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。