



健康はバランスのよい食事から

福島県では、ふくしま「食の基本」として「**主食・主菜・副菜**がそろった食事 + おいしく減塩」に取り組んでいます。

県民の食の特徴は、野菜不足と塩のとりすぎ。
福島県食育応援企業と県が連携して、健康づくりを応援するオリジナルメニューをご紹介します！

食事のバランスをチェックするランチョンマット（県作成）

野菜ときのこ、ハムのホットサラダ



■材料（4人分）

キャベツ 3枚（約200g）、にら 1/2束（50g）、ロースハム 40g、しめじ 1/2パック（50g）、にんにくみじん 1片分、オリーブ油 小さじ2

【ドレッシング】マヨネーズ 大さじ2、牛乳 大さじ1、薄口醤油 小さじ1.5、白こしょう 少々 ※ドレッシングは好みの市販品でもよい

■作り方

<下準備>

- ・にらは3cm位の長さに切る。
- ・しめじは根元を切り落として小房に分ける。
- ・ロースハムはせん切りにしてほぐす。
- ・にんにくはみじん切りにする。
- ・ドレッシングをマヨネーズから順に混ぜて作る。

■栄養価（一人当たり）

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	カリウム
103 Kcal	3.3 g	8.3 g	5.2 g	1.9 g	272 mg
カルシウム	V. A	V. K	葉酸	V. C	食塩摂取量
35 mg	48 μg	74 μg	60 mg	29 mg	0.7 g

- 1・鍋にお湯を沸かし、キャベツをさっと湯通しして食べやすく切る。
- 2・フライパンにオリーブ油とにんにくを入れて弱火にかけ、香りが立ってきたら少し火を強めてしめじを炒める。しめじに火が通ってきたらロースハム、にら、キャベツを加えて炒め合わせる。
- 3・全体が混ざったらドレッシングで和え、器に盛る。

■健康応援ポイント

簡単においしく野菜が食べられ、ビタミン、ミネラル、食物繊維が摂れます。
野菜は最初から炒めると時間がかかるので、予めさっと湯通ししておくことで早く仕上がり、しかも色がきれいに仕上がります。