



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）

スクランブルエッグとたっぷり野菜の
ペイザンヌサラパン

食塩相当量2.4g
(1人当たり)



1人前

材料名	使用量(g,個数)
キューピー ペイザンヌサラダ ドレッシング	10
フランスパン	90
リーフレタス	10
キューピーのサラダ 大地のはぐくみじゃがいものサラダ	30
キューピーのサラダ キャロットサラダ	10
ロースハム 薄切り	10
トマト	25
★ スノーマン ふわふわエッグ	10

★スクランブルエッグの商品です。

- 【下準備】リーフレタスは5センチ大にちぎる。 トマトは5ミリ厚に横にスライス後、半分にカットする。スノーマン ふわふわエッグを冷蔵解凍する。
- ソフトフランスにリーフレタスを挟み、キューピーのサラダ 大地のはぐくみじゃがいものサラダ、キューピーのサラダ キャロットサラダ、ロースハム、トマトをサンドし、スノーマン ふわふわエッグをのせる。
- キューピーペイザンヌサラダドレッシングを回しかけ、ソフトフランスの上部をのせサンドする。

サラパンとは「パン」を「お“さら”」に見立ててサラダで野菜をたっぷり食べていただくメニューです。今回はサラパンをペイザンヌサラダに仕上げました。

『ペイザンヌサラダ』とは田舎風サラダという意味でフランスで親しまれているサラダです。卵、野菜、じゃがいも、マッシュルーム等を盛り合わせたカジュアルなサラダです。卵のコクとうま味が効いたまろやかな味わいに、ハーブの風味豊かな特製ドレッシングで仕上げます。