



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)

キャベツサラダ オーロラソース和え

■材料 (4人分)

- ・キャベツ・・・240 g
- ・にんじん・・・40 g
- ・コーン・・・10 g
- ・マヨネーズ・・・60 g
- ・カゴメトマトケチャップ・・・30 g

■食塩相当量 0.6 g (1人当たり)



■作り方

- ①野菜は食べやすい大きさにカットし茹でる。水気を切り、ザルに広げておく。
- ②マヨネーズとトマトケチャップを良く混ぜ合わせる。
- ③①にコーン、②を加えよく和える。

ケチャップとマヨネーズを混ぜ合わせ
子どもが好きな甘めのソースに仕上げました。

※福島県が求める食塩相当量1g以下のメニューという規定に対し、
カゴメ株式会社管理栄養士が考案したメニューです