



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）

大根ごま和えサラダ

食塩相当量0.3g
(1人当たり)



4人前

材料名	使用量(g,個数)
キューピースクール 焙煎ごまドレッシング	39
ほうれん草	196
大根	84
白ごま 煎り	6

- 1.大根は拍子切りにして茹でる。ほうれん草は茹でて、食べやすい大きさに切る。
- 2.①のよく水けを切り、キューピースクール 焙煎ごまドレッシングと白ごまを和える。

子供が大好きなドレッシング第1位はごまドレッシングです。お野菜が苦手な子供でも、美味しく食べていただけます。シンプルなごま和えですが、残食の少ないメニューです。