



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）

ほうれん草のハム卵炒め

食塩相当量0.9g
(1人当たり)



4人前

材料名	使用量(g,個数)
★ 凍結全卵（調理用）HV No.3	115
ほしえぬ オイルソース（しょうゆ&ペパー）	23
ほうれん草 ゆで	280
ハム	40

★通常の卵を使用する場合は2～3個

- 1.ほうれん草、ハムをカットする。
- 2.凍結全卵を解凍させる。
- 3.フライパンに油を入れ、ほうれん草を炒める。
- 4.③にハムを入れる。
- 5.④に凍結全卵を加え、火が通ったら、オイルソースを加える。
- 6.小針に盛り付ける。

ほうれん草とタマゴは、相性ぴったりです。
ほうれん草には鉄分が含まれていて、鉄はたんぱく質（このメニューではタマゴ）と組み合わせることで吸収がよくなります。