



# ふくしま健康応援メニュー

## 細切りピーマンの減塩ハッピーマヨ和え



**塩分1人あたり:0.4g**  
**野菜摂取量1人あたり:123.8g**

### ▽1人あたりの栄養価

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩 (g)
188	8.8	2.9	10.7	0.4

### ▽材量(4人分)

- 蒸し鶏 100g(胸肉に酒をふりかけてレンジ加熱したものを裂く)
- ピーマン 8個(種を取って細切り)
- 赤パプリカ 1個(種を取って細切り)
- 減塩ハッピーターン 10枚(砕く)
- マヨネーズ 大さじ4
- ブラックペッパー 少々

### ▽作り方

- ボウルに蒸し鶏、ピーマン、パプリカ、減塩ハッピーターン8枚分、マヨネーズを加えて混ぜ合わせます。
- お皿に盛り付けて、ブラックペッパーと残りの減塩ハッピーターンをふりかけて完成です。

### ▽レシピの健康応援ポイント

シャキシャキの生ピーマンに、苦みを和らげるハッピーターンとマヨネーズで無限に食べられる一品に！

### ▽使用食材の健康応援ポイント

減塩ハッピーターンはいつものハッピーターンより塩分30%カット(※当社比)で、いつものハッピーターンと変わらぬ味に仕上げた塩分控えめの米菓です。



食事のバランスをチェックするランチョンマップ

### 健康はバランスのよい食事から

県民の食生活の特徴は、野菜不足と食塩のとりすぎ。特に食塩は成人の7割以上が厚生労働省の定める目標量より多くとっている状況\*です。

そこで福島県では、ふくしま“食の基本”として「主食・主菜・副菜のそろった食事 + おいしく減塩」を企業、学校、県栄養士会、食生活改善推進員等と連携して推進しています。

\*平成28年度福島県食行動実態把握調査