

# ふくしま健康応援メニュー

## 三陸わかめのシークァーサー和えサラダ

### ■材料 (4人分)

- 丸採りわかめカット S ...60.0g
- キャベツ...130.0g
- きゅうり...100.0g
- ちりめんじゃこ...6.4g
- 素材力だしこんぶ...5.0g
- シークァーサードレッシング...32.0g

### ■食塩相当量0.7g

### ■作り方

- ①丸採りわかめを2分間茹で、流水に10分さらしておく。
- ②キャベツは角切りにし、きゅうりは輪切りにしてそれぞれ茹でて良く水をきる。
- ③①、②に素材力を混ぜ合わせる。
- ④ちりめんじゃこを入れて、シークァーサードレッシングで和える。



レシピに使用した「素材力だし」は食塩と化学調味料無添加の顆粒だしです。茹で野菜の青臭さを抑え、だしの旨味で「美味しく減塩」を実現します。三陸産の肉厚なわかめを急速凍結した食感抜群の「丸採りわかめ」を使用したメニューです。



食事のバランスをチェックするランチョンマット

## 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