



ふくしま健康応援メニュー

タコライス



【材料（4人分）】

- ・合いびき肉・・・300g
- ・にんにく（みじん切り）・・・2片（10g）
- ・玉ねぎ・・・1個（190g）
- ・チリパウダー・・・小さじ3（6g）
- ・サラダ油・・・小さじ2（8g）
- （A）味わいリッチ減塩しょうゆ・・・小さじ4
- ・リコピンリッチトマトケチャップ・・・大さじ4
- ・黒こしょう・・・適量
- ・レタス・・・200g、トマト・・・120g
- ・ごはん・・・800g、ピザ用チーズ・・・30g

【つくり方】

- （1）玉ねぎは粗みじん切りにする。レタスは5mm幅の細切り、トマトは1cm角に切る。
- （2）フライパンににんにくと油を入れて火にかけ、香りが出てきたら、玉ねぎ、ひき肉を順に加えて炒める。
- （3）火が通ったらチリパウダーを加えて炒め（A）を加えて炒め合わせる。
- （4）器にご飯をよそい、レタスをのせ（3）を中央にのせ、トマトとチーズをちらす。

栄養計算値（1人分当たり）

| エネルギー | 食塩相当量 | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 |
|----------|-------|--------|--------|--------|
| 581 kcal | 1.1 g | 23.1 g | 16.2 g | 88.2 g |

ご飯の上にタコスの材料をのせた沖縄の定番家庭料理「タコライス」。「キッコーマンいつでも新鮮味わいリッチ減塩しょうゆ」と「デルモンテリコピンリッチトマトケチャップ」にチリパウダーを加えて塩分控えめに仕上げます。ピリッとスパイシーなひき肉が食欲のない季節にもぴったり。



食事のバランスをチェックするランチオンマツト

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