

大根とニンジンのバジルソース和え



■材料 (4人分)

大根 - - - - - 300g
 ニンジン - - - - - 100g
 ベーコン - - - - - 2枚 (40g)

キューピー Italiante バジルソース - - - - 大さじ2
 バジルの葉 少量

■作り方

<下準備>

- ・大根とニンジンは2cm×3cmの棒状に切る。
- ・ベーコンはさっと茹でて油抜きをし、細切りにする。

- 1・鍋に水を入れて大根と人参を茹でる。ほぼ柔らかくなったらお湯を捨ててベーコンを加え、バジルソースで和える。
- 2・器に盛り付けてバジルの葉を飾る。

■食塩相当量 (一人当たり) 0.7g

■健康応援ポイント

この一品で1人100gの野菜が摂れます。
 バジル風味で淡泊な風味の大根とニンジンがよりおいしく食べられます。



食事のバランスをチェックするランチチョンマット

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