

ふくしま健康応援メニュー

もりもり野菜のオムキャベツ



【材料（2人分）】

- ・キャベツ・・・100g
 - ・玉ねぎ・・・1/4個
 - ・合いびき肉・・・50g
 - ・塩・・・ひとつまみ
 - ・こしょう・・・少々
 - ・オリーブオイル・・・大さじ1/2
 - ・バター・・・10g
 - ・リコピンリッチケチャップ・・・大さじ2
 - ・ミニトマト・・・4個
- (A)
- ・卵・・・2個
 - ・こしょう・・・少々

【つくり方】

- (1) キャベツは細切りにする。玉ねぎはみじん切りにし、(A)は混ぜ合わせておく。
- (2) フライパンにいオリーブオイルを入れて中火に熱し、玉ねぎを炒める。火が通ってきたら、合いびき肉、キャベツの順に加えて炒め、塩、こしょうで調味する。
- (3) 同じフライパンをキッチンペーパーで軽くふいて、バターを入れて熱し、(A)の1/2量を入れて弱火で焼き、(2)を1/2量をのせて包む。同様にもう1つつくる。
- (4) 器に盛り、ケチャップをかけ、ミニトマトを添える。

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
307 kcal	1.0 g	18.4 g	21.6 g	11.2 g

キャベツがシャキシャキ食感で食べ応えも良く、満足感のある嬉しいメニュー。トマトのうまみ濃厚な「リコピンリッチトマトケチャップ」をたっぷりかけても罪悪感無しです！



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