



## ふくしま健康応援メニュー

## 野菜たっぷり！チーズ餃子

## ◆材料（約24個/4人分）

・餃子の皮	24枚	*A	
・キャベツ	180g	・オイスターソース	小さじ1
・しそ	10枚	・塩	小さじ1/4
・にら	1束（約100g）	・酒	大さじ1
・豚ひき肉	180g	・こしょう	少々
・片栗粉	小さじ2	・シュレッドチーズ	60g
・ごま油	小さじ2	（明治北海道十勝産熟成3種のチーズ）	
		・ぬるま湯	1/2カップ
		・サラダ油	大さじ1



## ◆作り方

- 1) キャベツは粗みじん切りにし、電子レンジ（600w）で3分加熱します。
- 2) にら、しそは5mmに刻みます。
- 3) ボウルに豚ひき肉を入れ、Aを加えてよく混ぜます。水気をしぼった1)と2)、片栗粉とごま油を加え、さらに混ぜます。
- 4) 餃子の皮の中央に3)のをせ、皮のふちに水をつけて包んだものを24個作ります。

- 5) フライパンにサラダ油を熱し、4)を並べ入れます。分量の湯を注ぎ、ふたをして蒸し焼きにします。水分が少なくなったら、餃子と餃子の間を敷き詰めるようにチーズを広げ入れます。チーズがカリッとして焼き色がついたら、焼けている面を上にして盛りつけます。

## ◆栄養価（1人分）

エネルギー	たんぱく質	カルシウム	食塩相当量
325kcal	14.5g	157mg	0.8g

## ★減塩で工夫したポイント

- ・香味野菜（にら・しそ）を使うことで、少ない調味料でもおいしく感じられます。
- ・表面にチーズをかけたことで、味にアクセントを加えて減塩の物足りなさを補っています。
- ・チーズのパリパリ食感も楽しく、満足感のある1品です。
- ・発酵食品であるチーズは、うま味が濃縮されているので、料理に風味をプラスしてくれます。



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