

ふくしま健康応援メニュー

ほうれん草のキッシュ風

1人当たりの食塩相当量1.0g



材料（4人分）

ほうれん草	320g
卵	4個
Aキューピー マヨネーズ	大さじ6
A牛乳	大さじ6
A粉チーズ	大さじ6

作り方

- 1.ほうれん草は洗ってラップで包み、レンジ（600W）で約2分30秒加熱し、水にとり水気をしぼって食べやすい長さに切る。
- 2.ボウルにAを入れて混ぜ合わせる。
- 3.②に①を加えて混ぜ合わせる。
- 4.器に③の1/4量を入れて卵を割り入れる。同様にもう3つ作る。
- 5.オーブントースターで約10分焼く。

- ・マヨネーズ大さじ約1杯（15g）あたりの食塩相当量は0.3gです。マヨネーズを活用することで減塩メニューになります。
- ・ほうれん草をたっぷり食べられる、見た目も豪華な、おもてなしにもおすすめのメニューです。



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