



ふくしま健康応援メニュー

野菜たっぷりスープカレー (主菜)



<レシピ (4人分) >

- マイサイズ欧風カレー2食 MYSIZE 100
- キャベツ 400g
- トマト 中2個(400g) ●赤ピーマン 2個(60g)
- しめじ 100g ●鶏肉(もも) 2枚(400g)
- オリーブオイル 大さじ1(12g)
- 塩 0.4g ●水 300ml ●酒 大さじ4

1. キャベツは大き目のくし切りにし、電子レンジで加熱する(500W3分)
トマトは2cm程度の角切り、赤ピーマンはへたとわたをとり細切り、
しめじは小房、鶏肉は大き目のひと口大に切り塩を振る。
2. 鶏肉を皮面からしっかりと焼き付け、色が付いたら全体表面に
軽く火を通るまで熱し火からおろす。
3. オリーブオイルを熱し、赤ピーマンとしめじを炒める。
4. 3に酒を加え、キャベツ、トマト、鶏肉を加え蓋をして5分煮る。
5. 4に水とマイサイズ欧風カレーを温めずに加え、さらに10分煮る。お皿に盛ってできあがり。

※レンジ加熱時間は500Wの場合の目安です。※電子レンジの機種、
ワット数、庫内温度、食材の大きさや鮮度により加熱時間が異なりますので、状態を確認しながら時間の調整をしてください。



調理例
(1人前)

1人前当たりの食塩相当量 ●1.2g

MYSIZE 100 100kcalマイサイズ 欧風カレー



栄養成分表示 1人前(150g)当たり(推定値)

エネルギー	99kcal
たんぱく質	2.9g
脂質	3.8g
炭水化物	14.1g
- 糖質	- 12.3g
- 食物繊維	- 1.8g
食塩相当量	1.9g

マイサイズは塩分2g以下の
レトルト食品です。
調味料代わりに使用することで、
1人前の塩分量を
抑えることができます。



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