



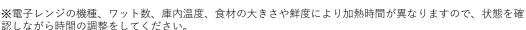
ふくしま健康応援メニュ

韓国風ピリ辛野菜ナムル(副菜)



<レシピ(4人分)>

- ●マイサイズビビンバの素 2箱 10000
- ●大豆もやし 2袋(400g)
- ●ピーマン 2個(90g)
- ●白ごま 大さじ2
- 1.ピーマンの種を取り、くし切りにする。
- 2. ①ともやしを耐熱皿に入れ、ラップをして電子レンジ 500w5分温める。出た水はしっかり切る。
- 3.②に温めていないマイサイズを加えあえる。
- 4.ごまを加えて軽く混ぜできあがり。





調理例 (2人前)

1人当たりの食塩相当量: 0.8 g たんぱく質量: 5.8 g

$\frac{\text{MY size}}{100}$ 100kcalマイサイズ ビビンバの素



栄養成分表示 1人前(90g)当たり	
エネルギー	100kcal
たんぱく質	2.9g
脂質	5.7g
炭水化物 — 糖質 — 食物繊維	9.8g — 8.6g — 1.2g
食塩相当量	1.6g

マイサイズは 全アイテム塩分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