



## キャベツの中華風パスタ

### ◆材料（4人分）

- ・ニッポン オーマイプレミアムもちっとおいしいスパゲッティ 200g  
（日清オイリオ ごま香油 約大さじ1）
- ・キャベツ 約3枚（200g）
- ・ブロッコリー（花蕾のみ）100g → ※ブロッコリー1株（約300g）を用意
- ・むき海老（冷凍） 160g
- （下処理用に片栗粉とマンジョウ 国産米こだわり仕込み料理の清酒 各大さじ1）
- ・卵 2個
- ・キューピー ノンオイルごまと香味野菜 約大さじ4（50g）

### ◆作り方

#### 【下拵え】

- ・卵は好みの硬さに茹でて食べやすい大きさに切る。
- ・キャベツは2cm角位の大きさにザクザクと切る。
- ・ブロッコリーは包丁で花蕾を切る。
- ・むき海老は流水解凍してから片栗粉と料理酒を揉み込んでさっと洗う。



- ①鍋にたっぷりのお湯を沸かし、オーマイもちっとおいしいスパゲッティを茹で始める。
- ②残り1分前になったらむき海老とキャベツ、ブロッコリーを順に加えて茹でる。
- ③ザルに上げてお湯を切り、ヘルシーごま香油を振りかける。
- ④ボウルにキューピーノンオイルごま香味野菜を入れ、ここに③を入れて全体を混ぜる。
- ⑤器に盛り付けて食べやすく切った茹で卵をのせる。

### 健康応援！

- \*野菜（キャベツとブロッコリー）が75g/1人とれます。
- \*低塩ながらごまの香りで風味豊かに仕上がります。
- \*炒めずに一つの鍋で作るので、手間がかからず作れます。

### フレイル予防

#### 栄養価（1人当たり）

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	ビタミンC	食塩相当量
310g	18.5g	6.7g	40.8g	3.4g	54mg	1.0g



食事のバランスをチェックするランチチェックマット

### 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