



# ふくしま健康応援メニュー

## 厚揚げと野菜のカレー炒め (副菜)



### <レシピ (4人分) >

- マイサイズキーマカレー 2箱 MYSIZE アイデア 100kcal
- もやし 1袋(200g)
- ニラ 1束(100g)
- 厚揚げ豆腐 2枚(400g)
- 酒 大さじ2

- 1.ニラは3cm幅に切る。  
厚揚げは大き目のひと口大に切る。
- 2.ニラともやしを耐熱皿へいれ、酒を掛けてラップし、電子レンジ500w4分温める。
- 3.②に温めていないマイサイズと厚揚げを加え、軽く混ぜる。
- 4.ラップをかけ、電子レンジ500w1分半温めてできあがり

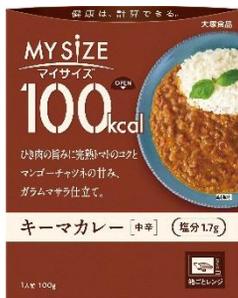


調理例 (2人前)

※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。

1人当たりの食塩相当量：0.9g たんぱく質量：14.2g

### MYSIZE 100 100kcalマイサイズ キーマカレー



栄養成分表示 1人前(100g)当たり	
エネルギー	98kcal
たんぱく質	4.1g
脂質	5.5g
炭水化物	9.0g
- 糖質	- 7.0g
- 食物繊維	- 2.0g
食塩相当量	1.7g

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プ

### 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