



# ふくしま健康応援メニュー

## キャベツと豚しゃぶの塩昆布マヨサラダ



### 材料 (4人分)

・キャベツ	360 g
・豚肉 (しゃぶしゃぶ用)	160 g
・塩昆布	12 g
・白ごま 煎り	2 g
・塩	少々 (0.4 g)
・キューピー マヨネーズ 大さじ4	(60 g)

1人分当たりのたんぱく質量 9.9 g  
食塩相当量 0.9 g

### 作り方

- 1.キャベツは2 cm角に切り、塩を加えた熱湯でさっとゆで、水気をしぼる。豚肉は沸騰直前の同じ湯でさっとゆで、水にとって水気をよくきり、食べやすい大きさに切る。塩昆布は長さ5 mmに刻む。
- 2.ボウルに①を入れ、マヨネーズで和える。
- 3.器に②を盛りつけ、白ごまをふる。

- ・マヨネーズを使用することで塩分使用量を抑えることができます
- ・塩昆布の旨味とマヨネーズのコクでおかずにもおつまみにも合います



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