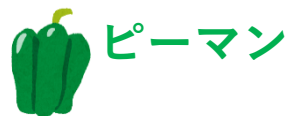




ふくしま健康応援メニュー

ピーマンと厚揚げのカレー炒め（副菜）



<レシピ（4人分）>

- マイサイズバターチキンカレー 2箱 MYSIZE 100kcal
- ピーマン 4個(180g)
- しめじ 100g
- 厚揚げ 2枚(280g)
- ごま油 小さじ2

- 1.ピーマンの種を取り、くし切りにする。しめじは小房にする。
- 2.フライパンにごま油を熱し、①を少ししんなりするまで中火で炒める。
- 3.②に厚揚げを加え軽く炒め、温めていないマイサイズを加える。
- 4.マイサイズの水分が減ってきたらできあがり。

調理例
(2人前)

1人当たりの食塩相当量：1.0g たんぱく質量：9.6g

MYSIZE 100kcal マイサイズバターチキンカレー



栄養成分表示 1人前(120g)当たり	
エネルギー	96kcal
たんぱく質	4.3g
脂質	4.0g
炭水化物	11.0g
－ 糖質	－ 10.2g
－ 食物繊維	－ 0.8g
食塩相当量	1.9g

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。

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



食事のバランスをチェックするランチョンマップ

大塚食品(株) は、福島県食育応援企業です。