



ふくしま健康応援メニュー

焼きキャベツのチーズソース掛け (副菜)



キャベツ

<レシピ (4人分)>

- マイサイズチーズリゾットのもと2箱 MYSIZE 100kcal
- キャベツ 280g(2/5個)
- ベーコン 20g
- お好みで 粗挽き黒胡椒

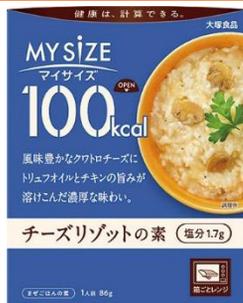
- 1.くし切りにしたキャベツをフッ素樹脂加工のフライパンで両面焼き、器に盛る。
- 2.同じフライパンで細切りしたベーコンをさっと炒め、マイサイズを温めずに加え、ひと煮立ちしたら①にかける。
- 3お好みで粗挽き黒胡椒をかけたらできあがり。



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：2.9g

MYSIZE 100 100kcalマイサイズ チーズリゾットのもと



栄養成分表示 1人前(150g)当たり	
エネルギー	95kcal
たんぱく質	2.5g
脂質	6.6g
炭水化物	6.7g
- 糖質	- 6.1g
- 食物繊維	- 0.6g
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