



ふくしま健康応援メニュー

トマトの麻婆麺（主食）



トマト

<レシピ（4人分）>

- マイサイズプラスサポート塩分1g麻婆丼 2箱
- トマト 大2個(400g)
- 中華麺（ゆで）4玉(720g)
- めんつゆストレート 小さじ4
- お好みで ラー油

1. トマトを大きめのサイコロ切りにする。
2. ①のトマト、マイサイズ、めんつゆを耐熱皿に入れ、ラップをして電子レンジで500W1分～1分半温める。
3. 中華麺を皿にいれ、軽くラップをして電子レンジで500W1分温める。
4. お好みでラー油をまわし掛けてできあがり。

※1～2人前ずつ作ることをお勧めします。

※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。



調理例
(1人前)

1人当たりの食塩相当量：1.0g たんぱく質量：11.8g

MY SIZE プラスサポート 塩分1g 麻婆丼



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	4.8g
炭水化物	9.3g
- 糖質	- 8.3g
- 食物繊維	- 1.0g
食塩相当量	0.9g

マイサイズプラスサポートは
気になる栄養成分がひと目でわかる
レトルト食品です。

塩分1gシリーズを
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