



ふくしま健康応援メニュー

カレー風味の炊き込みごはん（主食）



< レシピ（4人分） >

- マイサイズキーマカレー 2箱 MYSIZE 100kcal
- ねぎ 1本(100g)
- しめじ 80g
- えのき 100g
- ツナ缶(水煮ライト) 1缶(100g)
- 米 2合

- 1.しめじは小房にする。えのきは2cm程度に切る。
- 2.炊飯器に米、マイサイズを入れ指定の水量の少し少な目まで水を入れる。
- 3.②に①とツナを入れ、ごはんを炊く。
- 3.炊き上がったら、みじん切りにしたねぎを加えて混ぜて、炊飯器で10分蒸らす。
- 4.皿に盛ってできあがり



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：6.1g

MYSIZE 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チェックマップ

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

大塚食品(株) は、福島県食育応援企業です。