

ふくしま健康応援メニュー

◆モッツアレラチーズのこく旨ナムル

エネルギー	たんぱく質	カルシウム	食塩相当量
95kcal	5.1g	82mg	0.8



ー 材料（4人分）ー

ほうれん草	200g
にんじん	80g
しょうゆ	大さじ1
ごま油	大さじ1
明治北海道十勝生モッツアレラ	50g
いり白ごま	小さじ2
韓国のり	4枚

ー 作り方ー

- 1) 熱湯にほうれん草を根元から入れて約2分茹で、水にとって冷ます。水気をしっかり絞り、3〜4cmの長さに切る。更に水気を絞ってボウルに入れる。にんじんは3〜4cmの長さに千切りして600wの電子レンジで約1分加熱し、あら熱をとってからほうれん草が入っているボウルに入れる。
- 2) 1) にしょうゆ、ごま油を入れて混ぜる。
- 3) 手で割いた生モッツアレラを2) に加えてあえる。器に盛りつけ、いり白ごまとちぎった韓国海苔をかける。

◆ポイント

- ・モッツアレラチーズのコクでうま味UP！
- ・モッツアレラチーズを手で割いて使用することで、繊維に調味料がよく絡みます。
- ・ごま油と韓国海苔の風味で、少ない調味料でも美味しく感じられるように工夫しました。



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

明治 は、福島県食育応援企業です。