

ふくしま健康応援メニュー

大根のチーズ焼き

◆材料（4人前）

- ・大根・・・300 g
- ・薄切りベーコン・・・50 g
- ・片栗粉・・・大さじ4
- ・チーズ・・・45 g
- ・塩・・・0.1g
- ・油・・・小さじ1



◆作り方

- ①大根は皮をむき、細切りにし、ベーコンは1cm角に切る。
- ②大根を耐熱容器に入れラップをし、電子レンジで5～6分加熱する。
(加熱後、余分に出た水分は捨てる)
- ③加熱した大根やベーコン、その他の材料をすべて混ぜ合わせる。
- ④フライパンに薄く油をひき、③を食べやすい大きさにし、
両面こんがり焼く。

◆栄養価（1人分）

- ・たんぱく質 4.5 g
- ・塩分量 0.6 g

ベーコンやチーズなど塩味のある食品を使用する代わりに調味料は少なめに。

両面をこんがりと焼き目を付けることで風味をアップ、薄味でもおいしく召し上がれます。



食事のバランスをチェックするランチョンマット

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