

ニラ卵の磯辺風味



<材料> 4人分

ニラ-----2束(200g)

人参-----小1/2本(80g)

卵-----4個

【A】

キューピー マヨネーズ---大さじ2

キッコーマン いつでも新鮮 味わいリッチ減塩しょうゆ---小さじ2

日清オイリオ 日清こめ油 600g---大さじ1/2

焼き海苔-----1/2枚

好みで白髪葱、七味など

<下拵え>

・ニラはザクザク1cm位に切る。

・人参はすりおろす。

・葱の白い部分で白髪葱を作る。

<作り方>

1・ボウルに卵を割りほぐし、Aとおろした人参を加えて混ぜる。

2・フライパンにこめ油をなじませ、ニラをさっと炒めたら①を加えて卵焼きを作る。

3・皿に卵焼きを盛りつけ、ちぎった海苔と白髪葱をのせる。

好みで七味などを振ってもよい。

健康応援!

* “食べる薬草”といわれるニラがたくさん食べられ、人参と合わせることで皮膚と粘膜を強くして風邪予防に役立ちます。

また、米油で焼くのでニラと人参のビタミンAの吸収率がアップします。

* マヨネーズを卵に加えることで、ふんわり、柔らかく仕上がります。

* 減塩醤油を使用するので、低塩ながら醤油の味もいきて風味よく食べられます。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維
161Kcal	7.6g	11.7g	3.0g	2.4g
カリウム	カルシウム	鉄	ビタミンA	食塩相当量
425mg	60mg	1.3mg	400μg	0.7g

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



食事のバランスをチェックするランチョンマップ