



ふくしま健康応援メニュー

オーロラソースのえびマヨ

■材料（4人分）

- ・むきえび・・・・・・・・・・・・・300g
- ・酒・・・・・・・・・・・・・大さじ2
- ・片栗粉・・・・・・・・・・・・・大さじ1
- ・ブロッコリー・・・・・・・・・・・・・280g

【A】

- ・カゴメトマトケチャップ・・・・・・・・大さじ5
- ・マヨネーズ・・・・・・・・・・・・・大さじ3
- ・砂糖・・・・・・・・・・・・・大さじ1
- ・レモン汁・・・・・・・・・・・・・大さじ1
- ・サラダ油・・・・・・・・・・・・・大さじ2

■食塩相当量：1.2g（1人当たり）

■たんぱく質量：16.9g（1人当たり）



■作り方

①むきえびに酒、片栗粉を入れ、もみ込む。

ブロッコリーは小房に分け、電子レンジで加熱し、水気をふき取る。

②フライパンにサラダ油を熱し、①のむきえびをカリッと炒める。

③ボウルに【A】の材料を入れて混ぜ合わせ、えび、ブロッコリーを加えて和える。

マヨネーズの一部をトマトケチャップに置き換えることで、トマトのうま味が加わり、コク深い味のソースになります。
塩分が控えめでも、トマトケチャップの旨味・マヨネーズの酸味で子供も大好きな味に仕上がります♪

※福島県が求める食塩相当量1.2g以下のメニューという規定に対し、
カゴメ株式会社管理栄養士が考案したメニューです



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

カゴメ株式会社は、福島県食育応援企業です。