

ほうれん草とマロニー、押麦の和え物



<材料> 4人分

ほうれん草-----1束(約200g)
ハウス食品 マロニーちゃん 100-----40g
はくばく 押麦スタンドパック-----1袋(45g)
エノキ茸-----1束(正味約80g)
キッコーマン 旨みひろがる香り白だし-----大さじ1.5
日清オイリオ 日清MCTオイル90g-----小さじ2

<下拵え>

- ・押麦は袋の表示の通りに茹でて置く。
- ・エノキ茸は根元を落として3等分位の長さに切る。
- ・ほうれん草は茹でて食べやすい大きさに切る。
- ・マロニーは袋の表示通りに茹でて食べやすい長さに切る。

<作り方>

- 1・エノキ茸は耐熱容器に入れ、白だしを振りかける。ラップをふんわりと被せて、電子レンジで2分加熱して冷ます。
- 2・ほうれん草の水気を絞ってエノキ茸のボウルに加える。
- 3・MCTオイルを振りかけて混ぜる。
- 4・盛り付ける器の周りにマロニーを盛りつけ、ほうれん草をのせて押麦を散らす。

健康応援!

- *白だしと茸のうま味で、低塩ながらほうれん草がおいしく食べられます。
- *MCTオイルを加えることでほうれん草のビタミンAの吸収が良くなり、中鎖脂肪酸の健康効果も期待できるヘルシーな和え物になります。
- *マロニーのツルツルした食感、押麦のプチプチ食感が楽しめます。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維
110Kcal	2.1g	2.3g	8.6g	3.7g
カリウム	鉄	ビタミンA	ビタミンC	食塩相当量
440mg	1.4mg	175 μ g	30mg	0.7g



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