

わ（和）！サラダボウル



<材料> 4人分(直径約15cmのサラダボウル)
はくばく 押麦スタンドパック---1本(※乾燥で45g)
木綿豆腐-----400g
日清オイリオ 日清アマニ油145g----約小さじ4
キューピー ノンオイル 青じそ 大さじ4
レタスなど葉物野菜----100g
ブロッコリー -----100g
キャベツ-----100g
トマト-----中1個(150g)
キューピー サラダクラブ ミックスビーンズ-----1袋(55g)

<下拵え>

- ・「押麦」は袋の表示に従って茹でる。
※多めに炊いて必要量を除き、冷凍しておく、すぐに使えて便利
- ・レタス類は洗って水気を除き、飾り用を除いて1～1.5cm角位に切る。
- ・ブロッコリーは茹でて1～1.5cm大に切る。
- ・キャベツはさっと湯通しして1～1.5cm角に切る。
- ・トマトは1cm角に切る。
- ・豆腐は厚手のキッチンペーパーに包んで水切りをする。

<作り方>

- 1・盛り付けるボウルに飾り用のレタス類を敷く。
残りの刻んだレタス類やブロッコリー、キャベツ、他の野菜を入れる。
豆腐をちぎって散らしのせ、トマトと押麦、「サラダクラブ ミックスビーンズ」を散らし入れる。
- 2・食べる時に「日清アマニ油」を振りかけて混ぜ、次に「ノンオイル 青じそ」をかけ、混ぜながらスプーンで食べる。

健康応援！

- * 流行の「ワンボウルスタイル」が、簡単！おいしい、ヘルシーに仕上がります。
- * 押麦と野菜(一人110g以上)で食物繊維、ビタミン、ミネラルがとれるサラダです。
- * アマニ油でn-3系の脂肪酸が摂れ、脂溶性のビタミン類の吸収率が上がります。
- * 豆腐とミックスビーンズでたんぱく質量(10g/1人)、食物繊維がとれます。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	
188Kcal	10.5g	8.0g	15.3 g	5.4g	
カリウム	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンC	食塩相当量
420mg	125mg	2.2mg	41μg	51mg	0.8g



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