



## ふくしま健康応援メニュー

## キャベツとブロッコリーのコーンサラダ

## ■材料（4人分）

|                    |         |
|--------------------|---------|
| キャベツ               | ...140g |
| ブロッコリー             | ...48g  |
| にんじん               | ...20g  |
| 玉ねぎ                | ...60g  |
| コーン（冷凍）            | ...20g  |
| ハム                 | ...32g  |
| 笑顔でランチ<br>コーンクリーミー | ...40g  |



## ■作り方

- ①キャベツは1cm幅に切り、にんじんは細切り、玉ねぎは5mm幅にスライス、ブロッコリーは小房に分け、それぞれゆでておく。
- ②ハムは半分に切ってから7mm幅に切る。
- ③コーンはさっとゆでておく。（缶詰でも可）
- ④①②③を笑顔でランチコーンクリーミーで和えて器に盛る。

笑顔でランチコーンクリーミーは28大アレルギー対応したドレッシングです。キャベツブロッコリーなどの野菜をコーン風味のドレッシングで和えました。

（1人当たり）

| エネルギー(kcal) | たんぱく質(g)   | 脂質(g)      | 炭水化物(g)   | カルシウム(mg) | 鉄(mg)   |
|-------------|------------|------------|-----------|-----------|---------|
| 82          | 3.0        | 5.2        | 7.2       | 26        | 0.4     |
| ビタミンA(μg)   | ビタミンB1(mg) | ビタミンB2(mg) | ビタミンC(mg) | 食塩相当量(g)  | 食物繊維(g) |
| 45          | 0.11       | 0.06       | 35        | 0.6       | 1.8     |



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