



ふくしま健康応援メニュー

ベーコンとほうれん草とコーンソテー

■材料（4人分）

オリーブオイル	...4g
冷凍ほうれん草	...200g
冷凍コーン	...80g
角切りベーコン	...32g
ヘルシーファーム 野菜ブイヨン	...4g
ブラックペッパー	...適量



■作り方

- ①フライパンにオリーブオイルを熱し、冷凍ほうれん草・冷凍コーン・角切りベーコン・チキンコンソメを入れ、中火で3分ほど炒める。
- ②①を皿に盛り、ブラックペッパーをかける。

ヘルシーファーム野菜ブイヨンは28大アレルギー対応しつつ、アミノ酸を使わず素材の旨みを引き立てます。

ご飯に合うメニューに仕立ててます。

（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	3.2	4.8	8.5	34	1.5
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)
334	0.12	0.16	26	0.9	2.9



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