



ふくしま健康応援メニュー

沖縄タコライス（甘口）

■材料（4人分）

玉ねぎ	...120g
にんじん	...80g
キャベツ	...120g
ホールコーン（冷凍）	...40g
豚ひき肉	...120g
なたね油	...2g
タコライスの素	...32g
トマトケチャップ	...10g
カットトマト（缶詰）	...120g

笑顔でランチ

コールスロー	...16g
ごはん	...640g



■作り方

- ①玉ねぎ・にんじんはみじん切りにする。
- ②キャベツを千切りし、茹でる。ホールコーンも茹で、水気をきり、笑顔でランチコールスローとあえる。
- ③鍋になたね油を熱し、①をしっかりと炒め、豚ひき肉を加えて炒め、火が通ったらタコライスの素・ケチャップ・カットトマトを入れ、汁気がなくなるまで煮る。
- ④器にごはんを盛り、③をかけ、②を添える。

沖縄のご当地料理タコライス。みじん切り野菜をしっかりと炒め、カットトマト・ケチャップを加えることで、野菜もしっかりと摂れ、ごはんが進むメニューになります。
更にタコライスに添える野菜はキャベツとコーンのコールスロー仕立てにすることで、相性の良い副菜のようになり、献立セットとしておすすめです。（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)
135	7.9	7.2	12.9	34	0.8
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)
211	0.36	0.15	22	1.0	2.6



食事のバランスをチェックするランチヨンマット

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