



ふくしま健康応援メニュー

ムサカ（ギリシャ）

■材料（4人分）

じゃがいも	...240g
なす	...80g
玉ねぎ	...120g
にんじん	...60g
セロリ	...20g
なたね油	...8g
にんにく（みじん切り）	...8g
豚ひき肉	...120g
ダイストマト（缶詰）	...140g

(A) 塩	...1.2g
(A) こしょう	...0.04g
(A) ナツメグパウダー	...0.02g
(A) 水	...320g
ヘルシーファーム ベシャメルソース CaFe	...60g
水	...240g
バター	...3.2g
粉チーズ	...12g



■作り方

- ①じゃがいもは皮をむいて食べやすい大きさに切る。なすは縦に4等分に切り、1cm幅のいちょう切りにする。
- ②玉ねぎ・にんじん・セロリはみじん切りにする。
- ③じゃがいもは蒸し、ナスはフライヤー170℃で素揚げにする。
- ④鍋にサラダ油・にんにくを入れて加熱し、②を炒める。しんなりしたら豚ひき肉を入れて炒め、ダイストマト・(A)を加えて煮る。仕上げになすを加えて混ぜる。
- ⑤ボウルにHFベシャメルソースCa・Feを入れ、水を少しずつ加えながら泡立て器等で丁寧によく混ぜる。鍋に入れて加熱し、かき混ぜながらとろみがつくまで煮込む。
- ⑥アルミの器にバターを散らし、じゃがいもを並べる。④、⑤の順に全体に広げ、粉チーズをかけ、オープン220℃で焼き色がつくまで焼く。

ムサカはギリシャやトルコ、ブルガリアなど東地中海の国々で食べられている料理で、日本ではギリシャのムサカが一番有名です。じゃがいも、ミートソース、ベシャメルソースを層に重ねたボリュームのあるメニューで、ベシャメルCaFeを使う事で鉄分・カルシウムを十分に摂ることができます。（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)
228	10.4	11.2	26.9	427	4.4
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)
138	0.33	0.18	25	0.9	2.9



食事のバランスをチェックするランチチェックマット

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