



ふくしま健康応援メニュー

キャベツとゆで卵とベーコンのあえサラダ



材料 (4人分)

キャベツ 360g

ゆで卵 200g

ベーコン 80g

キューピーハーフ 大さじ4

1人分当たりのたんぱく質量 10.4 g

食塩相当量 1.0 g

作り方

- 1.キャベツはせん切りにする。
- 2.ゆで卵は4等分のくし形切りにし、さらに半分に切る。
- 3.ベーコンは1cm幅に切り、オーブントースターでカリカリになるまで焼く。
- 4.ボウルに①~③を入れ、キューピーハーフで和える。

・マヨネーズ味で野菜を美味しく沢山食べられます。



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