



健康はバランスのよい食事から

福島県では、ふくしま“食の基本”として「**主食・主菜・副菜がそろった食事 + おいしく減塩**」に取り組んでいます。

県民の食の特徴は、野菜不足と塩のとりすぎ。福島県食育応援企業と県が連携して、健康づくりを応援するオリジナルメニューをご紹介します！

食事のバランスをチェックするランチョンマット（県作成）

コールスロー

食塩相当量0.3g
(1人当たり)



4人前

材料名	使用量(g,個数)
キャベツ	176
にんじん	44
きゅうり	44
ほしえぬ 北海道コーン (ホールカーネル)	22
★ キューピー エッグケア (卵不使用)	31
顆粒コンソメ 顆粒	0.9

★卵を使用せずに仕上げたマヨネーズタイプの調味料です。

- 1.キャベツは短冊切りにカットし、ボイル後冷却する。きゅうり、人参も千切りにカットし、ボイル後冷却する。
- 2.キューピー エッグケア (卵不使用)にコンソメを混ぜ合わせておく。
- 3.①とほしえぬ 北海道コーン(ホールカーネル)、②の調味料を混ぜ合わせる。

キューピー エッグケア (卵不使用) を使用して作ったコールスローサラダです。キャベツとも相性の良いコンソメをエッグケアに混ぜることで味に深みが出て食べやすくなります。