



# ふくしま健康応援メニュー



## 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）

## ピーマンのだしマヨ和え



### 材料（4人分）

- ・ピーマン 5個（175g）
- ・にんじん 5cm（50g）
- ・たまねぎ 1/4個（50g）
- ・ホールコーン缶 大さじ4（56g）
- ・A「**ピュアセレクトマヨネーズ®**」 大さじ2
- ・A「**ほんだし®**」 小さじ1

### 作り方

- （1）ピーマンはタテ8mm幅の細切りし、にんじんは細切りにする。玉ねぎは薄切りにし、コーンは汁気をきる。
- （2）耐熱容器に（1）のピーマン・コーンを入れてラップをかけ、電子レンジ（600W）で3分ほど加熱する。
- （3）粗熱が取れたら、Aを加えてよく混ぜる。

食塩相当量  
（1人分）0.5g

香り・コク・味わい、それぞれに優れた3種のかつお節を使用した、香り高い「ほんだし®」とコクがあって酸味控えめなやさしい味わいの「ピュアセレクトマヨネーズ®」を使用することにより食塩相当量0.5gでも満足感のある味わいに仕上げました。

また、子どもが好きなホールコーンを加えることにより、彩りと甘みを追加し、より魅力的なメニューにしています。

9月ふくしま健康応援メニュー  
おすすめ「勝ち飯」献立



・「勝ち飯®」とは、味の素株式会社が推奨している栄養プログラムです。

味の素株式会社は、福島県食育応援企業です。