



# ふくしま健康応援メニュー

## 大豆ミートと減塩亀田の柿の種のサラダライス



**塩分1人あたり:0.1g**  
**野菜摂取量1人あたり:104.5g**

### ▽1人あたりの栄養価

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩 (g)
522	21.0	15.5	82.2	0.1

### ▽材量(4人分)

- ごはん 4膳分
- 大豆と玄米のベジミンチ 100g(戻す)
- プチトマト 10個(2~4等分にカット)
- きゅうり 2本(1cm角にカット)
- アボカド 1個(1cm角にカット)
- えだまめ 40粒~(茹でたもの)
- レモン 1個(いちょう切り)
- にんにく 2片(みじん切り)
- オリーブオイル 大さじ2
- ブラックペッパー 少々
- 減塩亀田の柿の種 2個包装

### ▽作り方

- ・フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて弱火にかけ香りを出します。
- ・そこに戻したベジミンチを加え、香ばしくなるまで炒めます。
- ・ボウルにご飯、トマト、きゅうり、アボカド、枝豆、レモンと先ほど炒めたベジミンチを加えてしっかりまぜます。
- ・器に盛り付けて減塩亀田の柿の種をちらし、ブラックペッパーをお好みでかけて完成です。

### ▽レシピの健康応援ポイント

様々な食材の色と食感を生かしたサラダライス。ベジミンチとにんにくを香ばしく炒めてご飯に混ぜることで薄味でもすごくおいしく出来上がります。レモンの酸味もポイントです！

### ▽使用食材の健康応援ポイント

減塩亀田の柿の種はいつもの亀田の柿の種より塩分30%カット(※当社比)でも、いつもと変わらない味で、管理栄養士の93%が周囲にすすめたい商品として回答して頂いております。



食事のバランスをチェックするランチョンマップ

### 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