

# ふくしま健康応援メニュー

## レンジで簡単！無限ピーマン

### 【材料 2人分】

ピーマン 4個

ツナ缶 小1 / 2缶 (35g)

### <調味料>

ミツカン 追いがつお®つゆ 2倍大さじ1 / 2

ミツカン カンタン酢™ 大さじ1 / 2



### 【作り方】

- [1] ピーマンは細切りにして耐熱ボウルに入れ、ラップをかけて電子レンジ（600W）で2分加熱する。
- [2] [1]にツナを油ごと加え、<調味料>を加えてよく混ぜ合わせる。
- [3] 粗熱が取れたら、いただく。  
(塩分1人当たり 0.6g)

ピーマンの細切りをレンジで加熱し、調味料であえるだけの簡単スピードメニュー。無限に食べられる美味しさです。



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