



ふくしま健康応援メニュー

ほうれん草と鶏むね肉のさっぱり黒酢サラダ 食塩相当量1.0g



(4人前)

材料名	使用量(g,個数)
ほうれん草	500
ぶなしめじ	100
玉ねぎ	90
鶏むね肉	180
酒	2
塩	0.2
こしょう	0.2
キューピー テイステイドレッシング 黒酢たまねぎ	80

- 1.ほうれん草は塩を加えた熱湯でゆでて水にとり、水気をしぼって食べやすい長さに切る。
- 2.ぶなしめじは石づきを取り、小房に分け、ほうれん草と一緒にゆでて、冷ましておく。
- 3.玉ねぎは薄切りにし、水にさらして水気をきる。
- 4.鶏むね肉は耐熱容器に入れ、酒、塩・こしょうをしてラップをかけ、レンジ（500W）で約3分加熱する。粗熱がとれたら食べやすい大きさにさく。
- 5.ボウルに①～④を入れ、ドレッシングで和える。

- ・黒酢たまねぎドレッシングを使うことで、減塩でもコクと甘みがあって美味しくいただける副菜です。
- ・黒酢のコクと玉ねぎの甘味がほうれん草によく合う一品です。いつものおひたしが具だくさんのサラダになります。



食事のバランスをチェックするランチチェックマット

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