

ふくしま健康応援メニュー

キャベツと鶏もも肉の マスタードマヨネーズ炒め

1人当たりの食塩相当量0.7g



材料（4人分）

キャベツ	240g
にんじん	180g
鶏もも肉	500g
キューピー	
マヨネーズ	大さじ4
キューピー	
あらびきマスタード	大さじ1

作り方

- 1.キャベツは2cm幅に細長く切る。にんじんはピーラーでリボン状に削る。
- 2.鶏もも肉はそぎ切りにする。
- 3.フライパンにマヨネーズ大さじ2を入れて火にかけ、
②を両面じっくり炒める。
火が通ったらキャベツ、にんじんの順に加えて炒める。
- 4.③に残りのマヨネーズとマスタードを加えてさっと炒める。

- ・マヨネーズ大さじ約1杯（15g）あたりの食塩相当量は0.3gです。
マヨネーズを活用することで減塩メニューになります。
- ・リボン状のキャベツとにんじんを炒めた、かわいらしい一品です。
- ・マヨネーズのコクとマスタードが全体をととのえ、おいしさを引き立てます。



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