

トマトとマカロニのミートグラタン



■材料 (4人分)

- トマト - - - - 中玉2個 (350 g)
- ニッポン オーマイ 早ゆでサラダマカロニ - - - 50 g
- エリンギ - - - - 大1本 (40 g)
- モッツアレラチーズミニ - - 8個 (40 g)
- キューピー ミートソース フォン・ド・ヴォー仕立て 1袋
- ハウス食品 ギャバン4g パセリ 少々

※グラタン皿を用意する (銘々のココットでも良い)

■作り方

<下準備>

- ・トマトは洗って横半分にする。
- ・マカロニは茹でる。
- ・エリンギは3等分くらいの長さに切って薄切りにする

■食塩相当量 (一人当たり) 1.1g

- 1・グラタン皿に茹でたマカロニとエリンギを散らし入れる。ミートソースの封を開けて少量を残して上のにのせる。
- 2・トマトを1に並べ入れ、トマトの中身を少しスプーンなどで削る。トマトの中身はミートソースのところに散らし入れる。
- 3・トマトにモッツアレラチーズを2個ずつのせ、残して置いたミートソースをのせる。グラタン皿をオーブントースターに入れて表面に少し焦げ目がつく程度に焼く。

■健康応援ポイント

- ・野菜 (トマト、エリンギ) で95 gの野菜が摂れます。
- ・マカロニでボリュームが出て見た目も豪華になり、ミートソースを使うので簡単に作れます。

■栄養価

(一人当たり)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維
169 Kcal	6.1 g	6.1 mg	21.1 g	1.9 g
カリウム	カルシウム	食塩相当量		
245 mg	41 mg	1.1 g		



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