



ニラとニンジンのサラダ



■材料 (4人分)

- ニラ - - - - - 2束 (200g)
- ニンジン - - - - - 30g
- えのき茸 - - - - - 50g

キューピー テイスティドレッシング黒酢たまねぎ - 大さじ4

■作り方

<下準備>

- ・ニラは2.5cmの長さに切る。
- ・ニンジンは2~2.5cm長さのせん切りにする。
- ・えのき茸は根本を切り落として2~3等分に切る。

1. 耐熱容器にニラとニンジン、エノキを入れてラップをふんわり被せる。
2. 電子レンジ(600W)で3分30秒加熱したらドレッシングで和える。

■食塩相当量 (一人当たり) 0.6g

■健康応援ポイント

- ・野菜(ニラ、ニンジン、えのき茸)が1人分70g食べられて、パパッと作れる簡単サラダです。
- ・食べる薬草といわれる“ニラ”とビタミンAを含むニンジン、えのき茸も入るので、食物繊維が摂れる一品です。
- ・うま味の多いえのき茸と「黒酢たまねぎドレッシング」を使えば低塩でもおいしく食べられます。

■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	カリウム	ビタミンA	食塩相当量
49Kcal	1.2g	2.2g	3.6g	2.0g	318mg	197μg	0.6g



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