



ふくしま健康応援メニュー

ニラ入り豆腐チゲ (主菜)



< レシピ (4人分) >

- マイサイズビビンバの素 2食 MYSIZE 100
- もやし 1袋(200g)
- ニラ 80g
- 豆腐 2丁(600g)
- 昆布だし(煮だし)600ml ●ごま油 小さじ4

- 1.ニラは3cm幅に切る。
鍋にごま油の半量を熱し、もやしを炒める
- 2.1にマイサイズビビンバの素を温めずに加え、
昆布だしを入れて、沸騰させる。
- 3.2に豆腐を加え、再度沸騰したらニラを加え中火で5分煮込み、
ごま油を回し入れたらできあがり。



調理例
(1人前)

1人前当たりの食塩相当量 ●1.1g

MYSIZE 100 100kcalマイサイズ ビビンバの素



| 栄養成分表示1人前(90g)当たり(推定値) | |
|------------------------|---------|
| エネルギー | 100kcal |
| たんぱく質 | 2.9g |
| 脂質 | 5.7g |
| 炭水化物 | 9.8g |
| - 糖質 | - 8.6g |
| - 食物繊維 | - 1.2g |
| 食塩相当量 | 1.6g |

マイサイズは塩分2g以下のレトルト食品です。
調味料代わりに使用することで、
1人前の塩分量を抑えることができます。



食事のバランスをチェックするランチオンマット

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