

福島県 × 味の素株式会社 × 株式会社福島中央テレビ
 「ふくしま“食の基本”」 × 「勝ち飯®」 特別メニュー

リボン人参ときのこのサラダ



- ・「ふくしま“食の基本”」とは、福島県が推進している「バランスのよい食事（主食＋主菜＋副菜がそろった食事）」に、「減塩」を加えた食事のことです。
- ・「勝ち飯®」とは、味の素株式会社が推奨している栄養プログラムです。
- ・味の素株式会社、株式会社福島中央テレビは、福島県食育応援企業団です。



材料（2人分）

にんじん	60g
しめじ	100g
カニ風味かまぼこ	60g
オイスターソース(A)	小さじ1/2
鶏がらだし（減塩）(A)	小さじ1/2
ローストアーモンド	大さじ1



調理時間：5分



作り方

- 1 にんじんはピーラーでリボン状の薄切りにする。しめじは小房に分け、かに風味かまぼこはこまかくほぐす。
- 2 耐熱ボウルにAを入れて混ぜ、1のにんじん・しめじ・かに風味かまぼこを加えてあえ、ラップをかけて電子レンジ（600W）で2分加熱する。
- 3 つぶしたアーモンドを入れ、全体を混ぜ合わせる。



栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンE
69kcal	5.9g	2.1g	9.2g	53mg	0.4mg	222μgRAE	1.3mg
ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンB6	ビタミンC	コレステロール	食物繊維	塩分	野菜摂取量
0.10mg	0.13mg	0.07mg	2mg	5mg	2.8g	1.0g	80g

※野菜摂取量は、きのこを含みます。