



健康はバランスのよい食事から

福島県では、ふくしま“食の基本”として「**主食・主菜・副菜**がそろった食事 + おいしく減塩」に取り組んでいます。

県民の食の特徴は、野菜不足と塩のとりすぎ。福島県食育応援企業と県が連携して、健康づくりを応援するオリジナルメニューをご紹介します！

食事のバランスをチェックするランチョンマット（県作成）

にらと人参、きのこの錦糸汁



■材料（4人分）

にら - - - - - 1.5束（150g）
人参 - - - - - 50g
えのきだけ - - - - - 小1束（80g）
玉九 錦糸たまご - - 1/2袋（20g）

A【本つゆ - - - - - 大さじ1.5
水 - - - - - 500ml】

■作り方

- 1・にらとえのきだけは2cm長さに、人参は3cm長さのせん切りにする。
- 2・鍋にAを入れてえのきと人参を入れ、火にかけて2～3分煮たらにらを加え、ひと煮立ちしたらすぐに火を止める。
- 3・器に盛りつけて玉九 錦糸たまご をのせる。

■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
48 Kcal	2.2 g	1.8 g	7.4 g	2.1 g
ビタミンA	食塩相当量	（※0.88g）		
193 μg	0.9 g			

■健康応援ポイント

- ・“食べる薬草”と言われるにらと人参、きのこが入り、錦糸卵をのせるので、やさしい味の汁になります。
- ・具たくさんなので、おかずが少し足りない時にもおすすめです。
- ・にらと人参でビタミンAが摂れるので、風邪予防にも役立ちます。

■使用食材、調味料の健康応援ポイント

- ・濃縮4倍のため少量でも濃いだし感が味わえます！（キッコーマン食品・「濃いだし本つゆ」）