



ふくしま健康応援メニュー



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）

キャベツとさつまいものみそ汁



食塩相当量（1人分）0.9g

材料（4人分）

- ・鶏もも肉 150g
- ・キャベツ 6枚（300g）
- ・さつまいも 150g
- ・さやいんげん 4本
- ・A 水 3カップ
- ・A「ほんだし®」 小さじ1
- ・みそ 15g
- ・しょうがのすりおろし 小さじ2

作り方

- （1）鶏肉は1cm角に切る。キャベツはザク切りにし、さつまいもは1cm幅の半月切りにする。さやいんげんは4cm長さに切る。
- （2）鍋にA、（1）の鶏肉・さつまいもを入れて煮る。さつまいもがやわらかくなったら、（1）のキャベツ・さやいんげんを加える。
- （3）ひと煮立ちしたら火を止め、みそを溶き入れてしょうがを加える。

香り・コク・味わい、それぞれに優れた3種のかつお節を使用した、香り高い「ほんだし®」を使用し、だしとうま味をきかせたことで、食塩相当量0.9gでもおいしいおみそ汁に仕上げました。また、しょうがを加えることで香りを加え、さらに満足感がUPするレシピになっています。

キャベツはもちろん、会津地鶏や川俣シャモ、いんげんも福島県産のものでお作りいただくと更においしく仕上がります。



11月ふくしま健康応援メニュー おすすめ「勝ち飯」献立



・「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。

味の素株式会社は、福島県食育応援企業です。