



## ふくしま健康応援メニュー

## 本つゆで簡単！しょうが香る野菜スープ



## 【材料（4人分）】

- ・ごぼう・・・小1/3（75g）
- ・ねぎ・・・1/2本（47.5g）
- ・にんじん・・・1/2本（65g）
- ・大根・・・80g、絹ごし豆腐・・・150g
- ・サラダ油・・・大さじ1、鶏もも肉・・・100g、
- ・油揚げ・・・1/4枚、しょうが・・・20g
- (A) 濃いだし本つゆ濃縮4倍・・・大さじ2
- ・水・・・600ml
- ・七味唐辛子・・・適宜

## 【つくり方】

- (1) ごぼうは皮をこそげ落とし、5mm幅の小口切りにする。ねぎも5mm幅の小口切りにし、にんじん、大根はいちょう切りにする。豆腐はひと口大に切る。しょうがはすりおろす。
- (2) 鍋に油を入れて中火で熱し、鶏肉、ごぼう、ねぎ、にんじん、大根を炒める。油が回ったら(A)、しょうが、豆腐を加えて10分程、野菜が柔らかくなるまで煮る。

## 栄養計算値（1人分当たり）

エネルギー	食塩相当量	たんぱく質	脂質	炭水化物
137 kcal	1.0 g	7.7 g	8.6 g	9.3 g

「キッコーマン濃いだし本つゆ濃縮4倍」を使えば簡単に、塩分控えめでだし感豊かな豚汁が作れます。たっぷり具材で食べ応えもあり、立派なおかずになってくれます。



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