

ふくしま健康応援メニュー

キャベツと鶏肉のごまみそ汁



栄養成分

1人分

エネルギー	たんぱく質	塩分	野菜摂取量
145kcal	7.7g	0.8g	75g



材料

2人分

鶏もも肉	50g
キャベツ／正味	80g
しめじ／正味	30g
大根／正味	40g
A 水	1・1/2カップ
A 「お塩控えめの・ほんだし®」	小さじ1
B 練り白ごま	大さじ1
B みそ	大さじ1/2
「AJINOMOTO サラダ油」	小さじ1
すり白ごま／好みで	適量



作り方

- (1) 鶏肉はひと口大に切り、キャベツはザク切りにする。しめじは小房に分け、大根はいちょう切りにする。
- (2) 鍋に油を熱し、(1)の鶏肉・しめじ・大根を入れてサッと炒め、Aを加えて煮る。具材に火が通ったら、アクを取り、(1)のキャベツを加えて煮る。
- (3) キャベツに火が通ったら、火を止めてBを溶き入れる。
- (4) 器に盛り、好みでごまをふる。

3種のかつおの濃厚なだしのコクと、ごまの豊かな味わいと風味を活かした、当社管理栄養士考案の減塩レシピです。

「スマ塩®」は味の素㈱が提案する”おいしい減塩”です！

減塩の「味が物足りない」「おいしくない」「手間がかかる」「家族が好まない」...というお悩みを解決することを目指しています。“おいしい減塩”を実現するために、長年のうま味やだしの研究で培った技術を取り入れた製品、その製品を使ったレシピを紹介しています。



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」です。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。

* 平成28年度福島県食行動実態把握調査

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」と「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。

味の素株式会社 は、福島県食育応援企業です。