



ふくしま健康応援メニュー

トムヤムクン風スープ

■材料（2人分）

セロリ	... 10g	白こしょう	... 0.04g
キャベツ	... 60g	レモン果汁	... 0.5g
長ねぎ	... 20g		
しめじ	... 20g		
しょうが	... 1g		
カットトマト（缶詰）	... 30g		
むきえび	... 26.6g		
がらスープチキンS	... 20g		
水	... 200g		
塩	... 0.5g		



■作り方

- ①セロリは一口大の薄切り、キャベツは1cm色紙切り、長ねぎは小口切り、しめじは石突きを取り、しょうがはすりおろす。
- ②鍋にがらスープチキンS・水・セロリを入れて加熱し、沸騰したら残りの野菜・むきえび・カットトマトを入れて煮込む。
- ③塩・白こしょうで味をととのえ、仕上げにレモン果汁を入れてひと煮たちさせ、火を止める。

■栄養成分値（1人分）

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)
29	4.3	0.2	3.9	29	0.4
ビタミンA(μg)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食塩相当量(g)	食物繊維(g)
8	0.05	0.04	16	0.3	1.4

レシピに使用した「がらスープチキンS」は原材料が鶏骨と水のみのシンプルながらスープなので塩味を自分で調整できるのが特長です。
野菜の旨みをがらスープでコク深くし、トマトとレモン汁の優しい酸味でタイ風に仕立て上げてます。



食事のバランスをチェックするランチョンマップ

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。