



ふくしま健康応援メニュー

ニラの具だくさんスープ

■材料 (4人分)

- ・ニラ 80g
- ・たけのこ (ゆでたもの) 120g
- ・にんじん 80g
- ・卵 1個
- ・ごま油 大さじ1

【スープ】

- ・カゴメトマトケチャップ 大さじ1
- ・鶏がらスープの素 小さじ1.5
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・しょうが (すりおろし) 5g
- ・こしょう... 適宜
- ・水 3カップ

■作り方

①ニラは2～3cm長さ、たけのこ、にんじんは千切りにする。

②鍋にごま油を熱し、たけのこ、にんじんを加え炒める。

【スープ】の調味料を加え、野菜がやわらかくなるまで煮る。

③ニラを加えひと煮立ちさせたら、溶き卵を流し入れ卵に火が通るまで煮る。

■エネルギー：75kcal (1人当たり)

■食塩相当量：1.0g (1人当たり)

■たんぱく質量：3.5g (1人当たり)



トマトケチャップには「旨味」と「甘み」が含まれているため、鶏がらスープの素を減らしてトマトケチャップを加えることで塩分も抑られ、うま味アップにつながります。

※福島県が求める食塩相当量1.0g以下のメニューという規定に対し、カゴメ株式会社管理栄養士が考案したメニューです

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



食事のバランスをチェックするランチョンマット