



ふくしま健康応援メニュー

ほうれん草ときのこのミルク中華風スープ



【材料】 2人分

森永のおいしい高たんぱく高カルシウム	200ml
水	100ml
鶏がらスープの素	小さじ1/2
塩	0.7g
こしょう	少々
ごま油	小さじ1
ほうれん草	40g
エリンギ	40g
えのき	20g
しめじ	40g
ごま油	小さじ1

【栄養価】

たんぱく質量 6.9g
食塩相当量 0.88g
(1人分当たり)

【作り方】

- ①ほうれん草は熱湯でさっとゆで、水気を絞り、長さ3cmに切ります。
- ②エリンギは長さ3cmの薄切りにし、しめじは小房に分けます。
えのきは半分の長さに切ってほぐします。
- ③フライパンにごま油を熱して②を炒め、水と鶏がらスープの素を加えてひと煮立ちさせます。「森永おいしい高たんぱく高カルシウム」とほうれん草を加えて沸騰直前まで煮て、塩、こしょうで味をととのえ、ごま油をかけて仕上げます。

乳製品のコクと旨味でおいしい減塩レシピに仕上げました。
カルシウム豊富な「森永のおいしい高たんぱく高カルシウム」を
使用しているのも、お子さんに嬉しいポイントです！
福島県が「第三次ふくしま21計画」で掲げる「減塩」の取り組みを、
将来を担う子供たちが学び、実践してもらうことに大きな意義を感じています。
弊社の「健幸サポート栄養士」が給食の時間にプチ授業を行うことも可能です！



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。