

ふくしま健康応援メニュー

野菜のカレースープ

【材料 2人分】

ほうれんそう 1株、たまねぎ 1/2個
 にんじん 1/4本、じゃがいも 1/4個
 サラダ油 適量 (小さじ1)
 にんにく 適量 (2g)、豚ひき肉 20g
 ミツカン 地鶏昆布白だし 小さじ2
 水 300ml、カレー粉 小さじ1と1/2



【作り方】

- [1] ほうれんそうをゆでて3cm長さに切る。
- [2] たまねぎは薄切りにし、にんじんとじゃがいもは約1cmの角切りにする。
- [3] 鍋にサラダ油とみじん切りしたにんにくを熱して香りがたったら、豚ひき肉、[2]を炒めて全体に油が回ったら「地鶏昆布白だし」、水を加えて煮立たせ、[1]のほうれんそうを加える。
- [4] 再び煮立ったら、カレー粉を加えて混ぜ、5分ほど煮る。
(塩分1人当たり 0.9g)

カレー風味を付けることで、薄味でも美味しくいただけます。「地鶏昆布白だし」のコクのあるだしが旨みを引き立て、美味しく仕上がります。



食事のバランスをチェックするランチチェックマット

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