



ふくしま健康応援メニュー

コンソメジュリアン

■材料 (1人分)

キャベツ	...35g
玉ねぎ	...25g
にんじん	...10g
セロリ	... 5g
ベーコン	... 8g
(A) がらスープチキンS	...10g
(A) 水	...90g
(A) 塩	...0.6g
(A) 白こしょう	...0.02g

■食塩相当量 : 0.8g/食



■作り方

- ①キャベツ・にんじん・セロリは3cm長さの千切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ②ベーコンは千切りにする。
- ③鍋に②を入れて炒め、油が出てきたら①を加えてしんなりするまで炒める。
- ④③に (A)を入れて加熱し、野菜が柔らかくなったら (B)で調味する。

4種類の野菜とベーコンのコンソメスープです。

レシピで使用している「がらスープチキンS」はうま味調味料や酵母エキス等不使用で食塩なども無添加の鶏骨のみのエキスとなっています。

素材本来のエキスを使って、ベーコンと野菜本来の美味しさを味わえるスープをお召し上がりください。



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