

ふくしま健康応援メニュー

野菜たっぷり豆乳豚汁



【材料（4人分）】

- ・大根・・・70g
- ・にんじん・・・50g
- ・ごぼう・・・40g
- ・板こんにゃく・・・1/4枚
- ・白菜・・・60g
- ・ねぎ・・・1/2本
- ・ごま油・・・大さじ1
- ・豚小間・・・100g
- (A)
- ・濃いだし本つゆ・・・大さじ1と1/2、水・・・200ml
- (B)
- ・無調整豆乳・・・2カップ、みそ・・・大さじ1/2

【つくり方】

- (1) 大根は皮をむいていちょう切り、にんじんは皮をむいて半月切りにし、ごぼうはさがきにして水にさらし、水気を切る。白菜はざく切りにする。こんにゃくは短冊切りにし、下茹でする。ねぎは斜め切りにする。
- (2) 鍋にごま油を入れて中火で熱し、豚肉を炒め、色が変わってきたら、大根、にんじん、ごぼう、こんにゃくの順に炒める。
- (3) (A)と白菜を加えて5分程煮る。具材がやわらかくなったら(B)とねぎを加えて沸騰直残まで煮る。

栄養計算値（1人分当たり）

エネルギー	食塩相当量	たんぱく質	脂質	炭水化物
177 kcal	1.0 g	10.2 g	12.0 g	8.8 g

豚汁を豆乳で優しい味わいに仕上げました。炒めた具材を「濃いだし本つゆ」と水でやわらかく煮、仕上げに豆乳とみそを加えることで風味豊かな味わいです。



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。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