



ニラとひき肉の卵スープ



■材料 (4人分)

ニラ - - - - - 1.5束 (160g)

トマト - - - - - 小1個 (120g)

鶏もも挽肉 - - - - 100g

卵 - - - - - 2個

水 - - - - - 600ml

ハウス食品 カレーパートナー 炒めたまねぎペースト 1袋

キッコーマン しょうゆ 大さじ1

水溶き片栗粉 (片栗粉 小さじ2 水大さじ2)

■作り方

<下準備>

- ・ニラは2cm長さに切る。
- ・トマトは1cm角に切る。
- ・卵を溶きほぐす。
- ・小容器に水溶き片栗粉を用意する

1. 鍋に水と挽肉を入れ、箸などで軽くほぐしたら火にかける。
2. アクが寄ってきたら軽く除いて炒めたまねぎペーストとニラを入れ、醤油で調味する。
3. 水溶き片栗粉を回し入れたらトマトと卵を加え、卵がふわっと浮いてくるのを待って火を止める。

■食塩相当量 (一人当たり) 0.8g

■健康応援ポイント

- ・野菜 (ニラとトマト) が1人分70g摂れます。
- ・食べる薬草“ニラ”の硫化アリルは肉や卵に含まれるビタミンB1の吸収率を上げてくれます。
- ・風味豊かな「炒めたまねぎペースト」を使うことで低塩ながら風味豊かに仕上がります

■栄養価 (一人当たり)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	カリウム	ビタミンA	ビタミンC	食塩相当量	ビタミンB1
130Kcal	7.5g	6.0g	8.1g	1.4g	383mg	197μg	12mg	0.8g	0.08mg



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