



ふくしま健康応援メニュー

たっぷり野菜の坦々スープ

■材料 (4人分)

小松菜	...40g	ごま油	...2g
キャベツ	...120g	豆板醬	...0.8g
にんじん	...60g	水	...360g
長ねぎ	...40g	がらスープポークS	...80g
しめじ	...20g	(A) すりごま	...8g
しょうが	...1.2g	(A) こいくちしょうゆ	...4g
にんにく	...0.8g	(A) 酒	...1.2g
はるさめ (乾)	...8g	(A) みそ	...12g
豚ひき肉	...40g	(A) 塩	...1.6g



■作り方

- ①春雨は湯につけて戻し、食べやすい長さに切る。
- ②小松菜を茹でて水にさらし、2cm長さに切る。
- ③キャベツを短冊切り、にんじんをいちょう切り、長ねぎを小口切り、しめじをほぐしておく。しょうが・にんにくをみじん切りにする。
- ④鍋にごま油を入れ、弱火でしょうが・にんにくを炒めて香りを出し、豆板醬を入れて炒める。
- ⑤豚ひき肉を入れて炒め、色が変わったら長ねぎを入れて炒め、分量の水、がらスープポークSを入れて煮る。
- ⑥煮立ったらにんじん・しめじ・キャベツを入れ、(A)を入れて煮る。
- ⑧材料に火が通ったら、春雨・小松菜を入れてひと煮立ちさせ、火を止める。

がらスープポークSは豚骨100%で余計なものが一切入っていないがらスープです。野菜やきのこの旨みがしっかり感じられるスープになっています。

(1人当たり)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)
71	4.4	3.6	7.1	65	0.9
ビタミンA(μg)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食塩相当量(g)	食物繊維(g)
95	0.12	0.07	16	1.0	2.0



食事のバランスをチェックするランチョンマット

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