



## 健康はバランスのよい食事から

福島県では、ふくしま“食の基本”として「**主食・主菜・副菜がそろった食事 + おいしく減塩**」に取り組んでいます。

県民の食の特徴は、野菜不足と塩のとりすぎ。  
福島県食育応援企業と県が連携して、健康づくりを応援するオリジナルメニューをご紹介します！

食事のバランスをチェックするランチョンマット（県作成）

## キャベツとあさりの具だくさんクリームスープ



### ■材料（4人分）

**キャベツ** 200g、**かぶ** 1個（100g）  
**ブロッコリー** 1房（50g）、**あさり（殻付き）** 200g、  
**パルメザンチーズ** 大さじ1（6g）、**キューピー北海道コーン** 1袋（50g）、**10種ミックス** 1袋（40g）  
**オリーブ油** 大さじ1、**おろしにんにく** 小さじ1、  
**バター** 大さじ1、**ブイヨンスープ** 200ml（湯200ml、**ブイヨンの素**1/2個）、**牛乳** 300ml、**ローリエ** 1枚、**粗挽き黒こしょう** 少々

### ■作り方 ＜下準備＞

- ・アサリは海水程度（約3%）の塩水で砂抜きをする。
- ・キャベツは洗って食べやすく切る。
- ・かぶはいちょう切りにする。
- ・ブロッコリーは小さめに切る。
- ・あさはりは砂抜き後、よく洗って水気を切る。

### ■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
165	7.1	9.3	14.1	2.4
Kcal	g	g	g	g
カルシウム	鉄	カリウム	ビタミンC	食塩相当量
149	1.2	386	42	0.9
mg	g	mg	mg	g

- 1・フライパンにオリーブ油とおろしにんにくを入れて火にかける。香りが立って来たらバターを加えてキャベツがしんなりするまで炒め、あさり、かぶを加えて炒め合わせる。ブイヨンスープとローリエを加え、蓋をして貝の口が開くまで煮る。口が開いたらコーンと雑穀ミックス、ブロッコリーを加える。
- 2・器に盛り付け、粗挽きブラックペッパー、パルメザンチーズを少量振って熱々を頂く。

### ■健康応援ポイント

・キャベツやかぶの甘さとあさりのうま味を生かした優しい味のクリームスープです。野菜と雑穀が入り、おいしくビタミンやミネラル、食物繊維が摂れます。

### ■使用食材、調味料の健康応援ポイント

- ・コーンの甘味と食感をお楽しみいただけます。（キューピー・「サラダクラブ 北海道コーン（ホール）」）
- ・5種の豆（えんどう、ひよこまめ、レンズまめ、大豆、小豆）と5種の穀物（押麦、もち麦、玄米、赤米、たかきび）の素材本来の味を引き出しました。（キューピー・「サラダクラブ 10種ミックス（豆と雑穀）」）
- ・薬味用にはもちろん、野菜炒めや唐揚げ等の下味付け用にも使えます。（ハウス食品・「175gおろし生にんにく」）
- ・使い勝手のよい容器に入っているので、毎日の生活で手軽に安心して使えます。（ハウス食品・「15g ハウス あらびきブラックペパー」）