

ねぎと白いんげん豆のスープ

■材料（4人分）

- ・長ねぎ・・・160g
- ・玉ねぎ・・・40g
- ・セロリ・・・40g
- ・にんじん・・・40g
- ・カゴメ冷凍白いんげん豆・・・60g
- ・ベーコン・・・2枚
- ・オリーブ油・・・大さじ1
- ・チキンコンソメの素（顆粒）・・・6g
- ・塩・こしょう・・・各少々

■食塩相当量 1. 0 g
（1人あたり）



■作り方

- ①野菜は食べやすい大きさに切る。ベーコンは1cm幅に切る。
- ②鍋にオリーブ油を熱し、①を入れて野菜がしんなりするまで炒める。
- ③白いんげん豆、水、チキンコンソメの素を加え、煮だったら弱火でコトコト煮る。
- ④最後に塩・こしょうで味を整える。

ねぎをしっかり炒めることで甘味が引き立ち、豆を加えることで優しい甘さとほっくりとした食感も楽しめます。

※福島県が求める食塩相当量1g以下のメニューという規定に対し、カゴメ株式会社管理栄養士が考案したメニューです



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