

ふくしま健康応援メニュー

ピーマンとベーコンのみそカレースープ



材料

4人分

- ピーマン …………… 2個(80g)
 玉ねぎ …………… 1/2個(100g)
 にんじん …………… 6cm(60g)
 しめじ …………… 40g
 ベーコンスライス…………… 24g
 水 …………… 5カップ
 A カレー粉 …………… 小さじ2
 A 「お塩控えめの・ほんだし®」小さじ山盛り2
 A みそ …………… 16g
 「AJINOMOTO サラダ油」…………… 小さじ2



作り方

- (1) ピーマンは5mm幅の斜め切りにし、玉ねぎは薄切りにする。
 にんじんは細切りにし、しめじは小房に分ける。ベーコンは
 1cm幅に切る。(2) 鍋に油を熱し、(1)を入れて
 サッと炒め、全体に油が回ったら、水を加えて煮る。
 (3) 煮立ったらAを加えて混ぜる。



栄養成分

1人分当たり

エネルギー	たんぱく質	塩分	野菜摂取量
82kcal	3.0g	0.9g	50g

減塩というと「味が物足りない」「おいしくない」「手間がかかる」「家族が好まない」…味の素(株)の「Smart Salt (スマ塩)」は、そんな多くの人のお悩みを解消するために「うま味やだしをきかせた“おいしい減塩”」を提案しています。“おいしいなら、減塩の方がいいよね。”それが「Smart Salt (スマ塩)」の想いです。このメニューではお野菜や「お塩控えめの・ほんだし®」のうま味とカレー風味を活用して塩分少なめですが、満足感のある汁物に仕上げました。



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

味の素株式会社 は、福島県食育応援企業です。