



# ふくしま健康応援メニュー

## ポトフスープ

### 【材料 2人分】

ソーセージ 2本、豚スペアリブ 2本、  
 にんじん 1/2本、キャベツ 1/8個、  
 たまねぎ 1/2個、ブロッコリー 1/4株  
 ミツカン 穀物酢 1/4カップ  
 水 3カップ、コンソメ顆粒 小さじ 1/2  
 ローリエ 1枚、塩 0.2g、こしょう 適量



### 【作り方】

- [1] 豚スペアリブは熱湯をかけて表面を洗い、鍋に「穀物酢」とスペアリブを入れて煮立てる。  
 [2] にんじんは乱切り、キャベツは大きめのざく切り、たまねぎはくし形切りにする。  
 [3] [1]に水、コンソメ顆粒、ローリエ、にんじん、たまねぎを加えてスペアリブがやわらかくなるまで弱火で煮る。キャベツ、ソーセージを入れて、塩、こしょうで調味する。最後にブロッコリーを入れる。  
 (塩分 1人当たり 0.9g)

お酢を加えてほんのり酸味をきかせたポトフは塩分控えめでも物足りなさを感じずに美味しく仕上がります。



食事のバランスをチェックするランチ用マット

## 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