

長ねぎとマッシュルームのポタージュ



■材料 (4人分)

- 長ねぎ - - - - - 2～3本 (250g)
- マッシュルーム (生) - - - - - 5～6個 (50g)
- 日清オイリオ BOSCOエキストラバージンオリーブオイル 大さじ1
- バター - - - - - 大さじ1
- ニップン こんな小麦粉ほしかった - - - - 大さじ1
- 湯 - - - - - 300ml
- ハウス食品 カレーパートナー ブイヨンペースト - - 1袋
- 牛乳 - - - - - 300ml
- ハウス食品 ギャバン19g ホワイトペパー - - - - 少々
- 浮き身にクルトン、万能ねぎなど - - - - 少量
- 好みで生クリーム - - - - - 少量

■作り方

<下準備>

- ・長ねぎは小口に、マッシュルームは薄く切る。
- ・クルトン、万能ねぎの小口切りなどをを用意する。

※ミキサーを用意する

■食塩相当量 (一人当たり) 0.7g

- 1・フライパンに長ねぎとオリーブ油を入れて木べらでなじませ、火にかける。しっとりするまで炒めたらマッシュルームを加えて炒める。
- 2・小麦粉を振り入れて炒め、粉の白さが消えたら水とブイヨンペーストを加えて2～3分煮る。
- 3・ミキサーに移して牛乳を加え、ミキシングする。鍋に戻し、温めたら塩と白こしょうで調味する。器に盛り付けて浮き身をのせ、好みで生クリームを少量加える

■健康応援ポイント

- ・野菜 (ねぎ、マッシュルーム) が1人75g摂れます。
- ・長ねぎには硫化アリルが含まれ、ビタミンB1の吸収率を上げます。
- ・「ブイヨンペースト」を使えば、手軽に美味しいスープが作れます。

■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	カリウム	カルシウム	食塩相当量	ビタミンB1
145Kcal	3.6g	8.1g	12.1g	1.9g	285mg	106mg	0.7g	0.07mg



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