



## ニラと鶏団子の中華風みそ汁

### ◆材料（4人分）

- ・ニラ 1. 5束 (150g)
- ・冷凍ミニミートボール 120g
- ・人参 小1 / 3本 (50g)
- ・エノキ茸 1 / 2束 (50g)
- ・長ねぎ 1 / 3本 (30g)
- ・木綿豆腐 80g

- ・ハウス食品 カレーパートナー (炒めたまねぎペースト) 1袋 (40g)
- ・水 800ml
- ・味噌 (淡色辛口) 24g
- ・ハウス食品 ホワイトペパー 少々
- ・日清オイリオ ごま香油 少々 (小さじ1)

### ◆作り方

#### 【下拵え】

- ・ニラは3cm長さに、人参は3cm長さの千切りにする。
- ・エノキ茸は根元を落として3等分位の長さに切る。
- ・豆腐はさいの目に切る。(手で大きく崩してもよい)



- ①鍋に水と炒めたまねぎペーストを入れて火にかけ、煮立ってきたらミニミートボールを入れる。再度沸騰してきたら軽くアクを除き、人参とエノキ茸を加える。
- ②人参が柔らかくなったなら長ねぎと豆腐、ニラを加え、最後にみそと白こしょう、ごま香油を加える。

### 健康応援!

\*ニラは「食べる薬草」と言われるほど、栄養価の高い野菜です。特にビタミンAや硫化アリルが含まれています。

\*ミートボールや豆腐と一緒にみそ汁にすることで、たんぱく質もとれ、ひと碗で栄養バランスの良い汁物になります。

栄養価 (1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
	154Kcal	5.9g	7.7g	13.2g	2.9g	392mg
	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンE	食塩相当量	
	48mg	1.3mg	190μg	1.1mg	1.0g	



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