



ふくしま健康応援メニュー

具沢山♪ほっこりつみれ汁

①メニューの出来上がり写真

②レシピ（2人分・材料・作り方）

・水	550cc	・鶏ひき肉	250g	} A
・顆粒だし	小さじ1	・片栗粉	小さじ1	
・減塩味噌	大さじ1	・生姜チューブ	2cm	
・卵	1個	・塩ひとつまみ		
・人参	1個	・水	大さじ2	
・大根	10g			
・ねぎ	10g			



1. ボウルにAを入れてよく練り、水大さじ2を加えて更に練る。
2. 鍋に水550ccと顆粒だし、人参、大根、ねぎを加えてひと煮たちさせる。
3. 1を8等分し、スプーンで丸く整えながら、2に入れ、アクを取りながら中火で加熱する。
4. つみれが浮いてきたら弱火にし、溶き卵を少しずつ加える。
火を止め、味噌を溶かし入れたら完成。

③ 1人分当たりのエネルギー量（225Kcal）、たんぱく質量（18g）、食塩相当量（1.2g）

ふわふわで食べ応えのあるつみれと、具沢山の野菜で汁量が少なくても満足のある一品です。味噌は、減塩味噌を使用することで塩分をカットでき、だしのうま味で美味しく頂けます。



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」です。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。

*平成28年度福島県食行動実態把握調査

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」と「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。

ツルハドラッグは、福島県食育応援企業です。