



# ふくしま健康応援メニュー

## キャベツとじゃがいもの具沢山スープ

### ■材料 (2人分)

- キャベツ ... 40g
- 玉ねぎ ... 40g
- じゃがいも ... 40g
- 人参 ... 14g
- マッシュルーム (スライス・缶) ... 6g
- 水 ... 300g
- ヘルシーファーム 野菜ブイヨン ... 5.4g



### ■作り方

- ①キャベツは7～8cm幅に切る。玉ねぎは5mm幅のスライス、じゃがいもは棒状に切る。にんじんは細切りにする。
- ②鍋に水とヘルシーファーム野菜ブイヨンを入れて火にかけ、沸騰したらにんじん・玉ねぎ・じゃがいもを入れる。火が通ったらキャベツ・マッシュルームを入れてさっと煮て、器に盛る。

### ■栄養成分値 (1人分)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)
32	1.0	0.1	8.3	15	0.2
ビタミンA(μg)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食塩相当量(g)	食物繊維(g)
51	0.03	0.03	13	1.0	1.1

レシピに使用した「ヘルシーファーム野菜ブイヨン」はアレルギー28大対応・アミノ酸等不使用商品です。

そのためこのレシピは、野菜の旨みを引き立たせ減塩しながらも物足りなさが無いメニューになっております。



食事のバランスをチェックするランチオンマップ

### 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」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。