



ふくしま健康応援メニュー

はるさめスープ

■材料 (2人分)

長ねぎ	... 40g	(A) こいくちしょうゆ	... 3g
にら	... 50g	(A) 酒	... 1g
にんじん	... 50g	(A) 塩	... 1.6g
木綿豆腐	... 30g	(A) こしょう	... 0.08g
はるさめ	... 10g	ごま油	... 1g
水	... 300g		
がらスープポークS	... 20g		



■作り方

- ①はるさめは湯につけて戻し、食べやすい大きさに切る。
ねぎを小口切りに、にらを2cm長さに、にんじんを2cm長さの千切りにする。
木綿豆腐はさいの目切りにする。
- ②鍋に水・がらスープポークS・(A)を入れて火にかける。
- ③煮立ったら、豆腐・春雨・にんじんを入れて煮る。
- ④③ににら・ねぎを入れ、煮えたら火を止め、ごま油を入れる。

■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)
57	2.6	1.3	9.9	41	0.4
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)
96	0.06	0.06	6	1.0	2.0

レシピに使用した「がらスープポークS」は原材料が豚骨と水だけのシンプルな設計のがらスープです。

塩味を調整できるため、野菜本来の旨みを活かしたメニューになっています。



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。