



ふくしま健康応援メニュー

レンジで簡単野菜とベーコンのミルクスープ



【栄養価（一人分）】

- ・エネルギー量 173kcal
- ・たんぱく質量 8.5g
- ・食塩相当量 1.0g

【作り方】

1. ベーコンと野菜を食べやすい大きさに切る。
2. マグカップに1とオリーブオイルを入れ、塩、こしょうをして全体を混ぜる。ラップをかけて、600Wの電子レンジで1分加熱する。
3. 2を取り出して、水と牛乳、顆粒スープの素を入れて混ぜる。ラップをかけて、600Wの電子レンジで1分加熱する。
4. 3を取り出し軽く混ぜてさらに600Wの電子レンジで30秒加熱する。

〈POINT〉

- ・牛乳を温めすぎると、膜が張り口あたりが悪くなるので、注意しましょう。

【材料（2人分）】

- ・ベーコン 1枚
- ・キャベツなどの野菜 140g
- ・オリーブオイル 小さじ2
- ・こしょう 少々
- ・水 100ml
- ・明治おいしい牛乳 240ml
- ・顆粒スープの素 小さじ1.5

牛乳でコクが増してまろやかなスープに。
電子レンジで簡単に調理ができます。



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。