



ふくしま健康応援メニュー

ブロッコリーのマカロニミルクスープ



材料

2人分

ブロッコリー	1/2個(120g)
ホールコーン缶	30g
マカロニ	20g
A 水	1カップ
A 「味の素KKコンソメ」塩分ひかえめ	1個
牛乳	150ml



作り方

- (1)ブロッコリーは小房に分け、茎の部分は短冊切りにする。コーンは汁気をきる。
- (2)小鍋にAを入れて火にかけ、沸騰したらマカロニを加え、フタをして表示時間通りゆでる。
- (3)ゆで上がりの3分前になったら牛乳、(1)のブロッコリー・コーンを加え、ブロッコリーに火が通るまで3分ほど加熱する。



栄養成分

1人分

エネルギー	たんぱく質	塩分	野菜摂取量
124kcal	7.7g	0.8g	75g

当社管理栄養士考案の減塩レシピです。「コンソメ」のコクとうま味を活かした、やさしい味わいのミルクスープ。

野菜とマカロニが入った、満足感のある食べごたえの一品です。

「スマ塩®」は味の素(株)が提案する“おいしい減塩”です！

減塩の「味が物足りない」「おいしくない」「手間がかかる」「家族が好まない」...というお悩みを解決することを目指しています。“おいしい減塩”を実現するために、長年のうま味やだしの研究で培った技術を取り入れた製品、その製品を使ったレシピを紹介しています。



食のバランスをチェックするランチョンマップ

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。

(企業名) は、福島県食育応援企業です。