



ふくしま健康応援メニュー

甘酒と牛乳の野菜たっぷり味噌汁



◆材料（2人分）

- ・キャベツ 40g
- ・ブロッコリー 40g
- ・ぶなしめじ 40g
- ・にんじん 20g
- ・長ねぎ 10g
- ・鶏もも肉 40g
- ・水 200g
- ・【A】和風だし汁 240g
- ・【A】甘酒 14.8g
- ・【A】牛乳 11g
- ・【A】無塩バター 5.6g
- ・【B】SM ビーンズピューレー（国産白いんげん） 20g
- ・【B】合わせみそ 11g

◆一人当たりのエネルギー量・・・112.5cal

◆一人当たりのたんぱく質量・・・7.1g

◆一人当たりの食塩相当量・・・0.9g

◆作り方

- ①スノーマン ビーンズピューレー(国産白いんげん)を解凍しておく。調味料類は計量しAを混ぜ合わせておく。キャベツはみじん切り、にんじんはいちょう切り、長ねぎは小口切りにカットしておく。
- ②鶏肉を炒め、周りに焼き色が付いたらAと野菜を鍋に入れ、煮る。
味噌とスノーマン ビーンズピューレー(国産白いんげん)を混ぜ合わせておく (B)。
- ③鶏肉、野菜に火が通ったら②で作ったBを溶かしながら入れ、よく混ぜ、出来上がり。

甘酒と牛乳を使用した優しい味わいのお味噌汁です。
野菜がたっぷり入っていて食べ応えのある一品です。



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。