



ふくしま健康応援メニュー

ざくざくチャウダー



◆材料（2人分）

- ・大根 80g
- ・里芋 40g
- ・にんじん 40g
- ・ごぼう 40g
- ・凍み豆腐（戻し後） 20g
- ・鶏もも肉 20g
- ・無塩バター 6g
- ・コンソメ 2.5g
- ・水 160g
- ・無調整豆乳 120g
- ・味噌 4g
- ・SM ビーンズピューレー（国産白いんげん） 40g

◆一人当たりのエネルギー量・・・182.5kcal

◆一人当たりのたんぱく質量・・・11.0g

◆一人当たりの食塩相当量・・・0.95g

◆作り方

- ①里芋、大根、人参、ごぼう、鶏もも肉：1cm角に切る。
- ②凍み豆腐はぬるま湯で20～30分戻してから、1cm角に切る。
- ③ビーンズピューレーは豆乳と味噌をまぜておく。
- ④鍋に無塩バターを入れ、鶏もも肉を入れて火が通ったら、ごぼう・人参・大根を加えてごぼうの香りがでてくるまで炒める。
- ⑤④に水とコンソメ、里芋を加えて、弱火で10分ほど、野菜に火が通るまで煮込む。
- ⑥煮込み終わったら、凍み豆腐と③を入れて完成。

福島県の郷土料理「ざくざく」をアレンジしました。
根菜もたっぷり入り、よく噛んで食べていただけるメニューです。



食事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。