



ふくしま健康応援メニュー

野菜を食べる！ブロッコリーのクリームスープ

①メニューの出来上がり写真



②レシピ（2人分・材料・作り方）

材料： ブロッコリー 100g
 玉ねぎ 1個
 にんじん 40g
 スライスベーコン 2枚
 油 大さじ1と2分の1
 水 1と2分の1カップ
 塩コショウ 少々
 牛乳 1カップ
 みそ 小さじ2

作り方： ①ブロッコリーを小さめの小房に分け、玉ねぎとベーコンは1cm角に切る。
 ②鍋にサラダ油を中火で熱し、玉ねぎとベーコンを炒める。玉ねぎがしんなりしたら水と塩コショウを加える。
 ③煮立ったらブロッコリーを加えふたをして中火で5分煮る。牛乳とみそを入れ温め完成！

③ 1人分当たりのエネルギー量（222Kcal）、たんぱく質量（8.3g）、食塩相当量（1.0g）

大きめに切った野菜をたっぷりと使用し、おなか也大満足のメニューです。ブロッコリーは下茹での必要がなく調理も楽です。



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。

ツルハドラッグは、福島県食育応援企業です。