



ふくしま健康応援メニュー

サンラータン風スープ



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）

・長ネギ	1本	・お酢	小さじ2
・まいたけ	15g	・醤油	小さじ1/4
・卵	1個	・鶏がらスープの素	小さじ1/4
・ごま油	0.8g	・水	400g
・こしょう	0.5g		

1. 長ネギを小口切り、まいたけを食べやすい大きさにほぐす。
2. 鍋に水、鶏がらスープの素、まいたけ、ねぎを入れて中火で2分ほど加熱する
3. 醤油、こしょうを入れて味をつける。
4. 溶き卵を流し入れる。
5. 火を止め、お酢、ごま油を入れて完成。

③ 1人分当たりのエネルギー量（105Kcal）、たんぱく質量（8.0g）、食塩相当量（0.8g）

ごま油やお酢を使うことで、味にメリハリがつき、塩分を控えめでも、美味しくなります。



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。