



ふくしま健康応援メニュー

野菜もりもりスープカレー

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）

- | | | | |
|---------|-----------|--------|-------|
| ・オリーブ油 | 小さじ1 | ・トマト | 中1個 |
| ・ブロッコリー | 30g | ・カレールー | 1かけ |
| ・キャベツ | 1/4(65g) | ・こしょう | 適量 |
| ・にんじん | 1/2個(50g) | ・水 | 300ml |
| ・アスパラ | 3本(20g) | | |

- 鍋にオリーブ油をひき、にんにく、トマトを炒める。
- しんなりしてきたら、他の具材もいれ、弱火で炒める。
- 水300lをいれ蓋をし、野菜がしんなりするまで10～15分煮込む。
- 最後にカレールーを入れて溶かしたら完成。

③1人分当たりのエネルギー量（98Kcal）、たんぱく質量（3.0g）、食塩相当量（1g）、塩分濃度0.67%

スープの具材を具沢山にしたことで満足感を得ることができ、塩分濃度も0.6%とおいしく減塩することができる点。汁物だけで、75g以上の野菜を摂取できるよう5種類の野菜を入れた。



食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。