



ふくしま健康応援メニュー

小松菜とトマトのミルクスープ



【材料】2人分

トマト	1/2個(100g)
小松菜	1/3束(99g)
森永北海道バター	15g
水	25ml
コンソメ（顆粒）	小さじ1
こしょう	少々
森永おいしい高たんぱく高カルシウム	200ml

【栄養価】

たんぱく質量 6.3g
食塩相当量 0.9g
(1人分当たり)

【作り方】

- ① トマトは皮を湯むきしてへたを取り除き、2cm角に切ります。
小松菜は1cm幅に切ります。
- ② 鍋にバターを入れて火にかけ、トマトと小松菜がしんなりするまで炒めます。
- ③ 鍋に水とコンソメ、こしょう、「おいしい高たんぱく高カルシウム」を入れ、沸騰直前まで温めます。

乳製品のコクと旨味でおいしい減塩レシピに仕上げました。
カルシウム豊富な「森永のおいしい高たんぱく高カルシウム」を使用しているのも、お子さんに嬉しいポイントです！
福島県が「第三次ふくしま21計画」で掲げる「減塩」の取組みを、将来を担う子供たちが学び、実践してもらうことに大きな意義を感じています。
弊社の「健幸サポート栄養士」が給食の時間にプチ授業を行うことも可能です！



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。