



ふくしま健康応援メニュー

小松菜となめこのミルク中華スープ



【材料】2人分

豚バラ薄切り肉	90g
小松菜	100g
なめこ	50g
長ねぎ	40g
塩	0.4g
ごま油	7.5g
水	150ml
鶏がらスープの素	大さじ1/4
市販のおろしにんにく	0.7g
森永おいしい高たんぱく高カルシウム	125ml
ブラックペッパー	適量

【栄養価】

たんぱく質量
11.0g
食塩相当量
0.9g
(1人分当たり)

【作り方】

- ①豚肉は一口大、小松菜は長さ3cmに切り、なめこは小房に分けます。長ねぎは斜め薄切りにします。
- ②鍋にごま油を熱して豚肉を炒めます。豚肉に火が通ったら小松菜となめこ、長ねぎを順に加え、半量の塩をして炒めます。
- ③②に水と鶏がらスープの素、にんにくを加えてひと煮立ちさせます。「森永おいしい高たんぱく高カルシウム」を加えて沸騰直前まで温め、残りの塩を加えて味をととのえます。
- ④器に盛り付け、ブラックペッパーをかけて仕上げます。

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。