



# ふくしま健康応援メニュー

## 春キャベツとあさりのミルクみそスープ



### 【材料】 2人分

森永のおいしい高たんぱく高カルシウム	100ml
あさりのむき身	25g
玉ねぎ	100g
キャベツ	140g
森永北海道バター	10g
酒	大さじ1
水	100ml
みそ	大さじ1/2

### 【栄養価】

たんぱく質量 5.1g  
食塩相当量 1.0g  
(1人分当たり)

### 【作り方】

- ①玉ねぎは粗みじん、キャベツは一口大に切ります。
- ②鍋にバターを熱して玉ねぎを透明になるまで炒めます。  
あさりとキャベツ、酒、水を加えてキャベツに火が通るまで煮込みます。
- ③②にみそを溶き入れ、さらに「おいしい高たんぱく高カルシウム」を加えて沸騰直前で火を止めて出来上がりです。

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オンマット

### 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。