



ふくしま健康応援メニュー

まるやかミルクけんちん汁



【材料】 2人分

森永のおいしい高たんぱく高カルシウム	60 ml
もめん豆腐	75 g
しいたけ	30 g
大根	60 g
にんじん	25 g
ごぼう	25 g
長ねぎ	30 g
ごま油	大さじ1/2
酒	大さじ1
しょうゆ	大さじ1/2
だし汁	240 ml

【栄養価】

たんぱく質量	5.8g
食塩相当量	0.8g

(1人分当たり)

【作り方】

- ①もめん豆腐は十分に水切りし、一口大に切ります。
- ②しいたけ、大根、にんじん、ごぼうは一口大に切り、長ねぎは斜め薄切りにします。
- ③鍋にごま油を熱して、長ねぎ以外の材料を入れて炒めます。だし汁と酒、しょうゆを加えて野菜がやわらかくなるまで10分くらい中火で煮ます。「おいしい高たんぱく高カルシウム」と長ねぎを加え、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。