



# ふくしま健康応援メニュー

## キャベツとセロリのスープ



### 【材料（2人分）】

- ・鶏もも肉・・・60g
- ・キャベツ・・・100g
- ・セロリ・・・100g
- ・オリーブオイル・・・大さじ1/2
- ・粒マスタード・・・小さじ1
- ・セロリ（葉）・・・適宜

### （A）

- ・デルモンテリコピンリッチトマトケチャップ  
・・・大さじ3
- ・キッコーマンいつでも新鮮味わりリッチ減塩しょうゆ  
・・・小さじ1
- ・水・・・300cc

### 栄養計算値（1人分あたり）

エネルギー	食塩相当量	たんぱく質	脂質	炭水化物
142 kcal	0.8 g	6.8 g	8.2 g	12.1 g

### 【つくり方】

- （1）キャベツは食べやすい大きさに切る。セロリは斜め薄切りにし、葉の部分はせん切りにする。鶏もも肉は小さめのひと口大に切る。
- （2）鍋にオリーブオイルを入れて中火で熱し、鶏肉を入れて、表面が白くなるまで炒める。
- （3）キャベツとセロリを入れて炒め、野菜がしんなりとしたら（A）を加えふたをして10分ほど煮る。
- （4）器に盛り付け、粒マスタードとセロリの葉を添える。

トマトの味が濃いリコピンリッチケチャップを使うことで、しっかり味のトマトスープが作れます。また、セロリには味を深める成分が含まれるため薄味でもコクを出してくれます。



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。

キッコーマンは、福島県食育応援企業です。