



ふくしま健康応援メニュー

ピーマンとなすのカレー風みそ汁



塩分相当量：0.8g (1人あたり)
エネルギー量：79.0kcal (1人あたり)
たんぱく質量：3.2g (1人あたり)

■材料 (4人前)

- | | | | |
|-------|-----|---------------|----------|
| ・鶏もも肉 | 40g | ・サラダ油 | 大さじ1 |
| ・玉ねぎ | 80g | ・カレー粉 | 小さじ1/2 |
| ・ピーマン | 70g | ・だし汁 (かつお・昆布) | 480ml |
| ・にんじん | 70g | ・味噌 | 大さじ1と1/2 |
| ・なす | 60g | | |
| ・しめじ | 50g | | |

■作り方

1. 玉ねぎ、ピーマン、にんじん、なすは細切りにし、しめじは石づきを取りほぐします。
2. 鍋にサラダ油を熱して1を炒めます。全体に油がなじんだらカレー粉を加えて炒め、香りが出てきたらだし汁を加えて煮ます。
3. 野菜がやわらかくなったら味噌をとき入れて完成。

- ・ピーマンとなすを使用したカレー風味のみそ汁です。
- ・カレー粉を加えることで減塩ながらもスパイシーなおいしいお味噌汁に仕上がります。



食事のバランスをチェックするランチョンマップ

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。