



ふくしま健康応援メニュー

ニラの具だくさんスープ

■材料 (4人分)

- ・ニラ・・・・・・・・・・・・・・70g
- ・たけのこ (ゆでたもの) ・・・・・・150g
- ・にんじん・・・・・・・・・・・・・・60g
- ・卵・・・・・・・・・・・・・・1個
- ・ごま油・・・・・・・・・・・・・・大さじ1

【スープ】

- ・カゴメトマトケチャップ ・・・・・・大さじ1
- ・鶏がらスープの素・・・・・・・・・・小さじ1.5
- ・しょうゆ・・・・・・・・・・・・・・小さじ1
- ・しょうが (すりおろし) ・・・・・・5g
- ・こしょう...・・・・・・・・・・・・適宜
- ・水・・・・・・・・・・・・・・3カップ

■作り方

- ①ニラは2～3cm長さ、たけのこ、にんじんは千切りにする。
- ②鍋にごま油を熱し、たけのこ、にんじんを加え炒める。

【スープ】の調味料を加え、野菜がやわらかくなるまで煮る。

- ③ニラを加えひと煮立ちさせたら、溶き卵を流し入れ卵に火が通るまで煮る。

- エネルギー：75kcal (1人当たり)
- 食塩相当量：1.0g (1人当たり)
- たんぱく質量：3.5g (1人当たり)



トマトケチャップには「旨味」と「甘み」が含まれているため、鶏がらスープの素を減らしてトマトケチャップを加えることで塩分も抑られ、うま味アップにつながります。

※福島県が求める食塩相当量1.0g以下のメニューという規定に対し、カゴメ株式会社管理栄養士が考案したメニューです



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。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。

そこで福島県では、ふくしま“食の基本”として「主食・主菜・副菜のそろった食事 + 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。

*平成28年度福島県食行動実態把握調査