

ふくしま健康応援メニュー

大豆の風味たっぷり豆乳呉汁

レシピ (2人分)

【材料】

にんべん だしパック かつお・昆布だし		360 ml	
ねぎ(1月)	30 g	無調整豆乳	60 g
かぼちゃ	80 g	白味噌(西京みそ)	20 g
大豆水煮	30 g		



【準備】

(1) 長ねぎは斜め切りに、かぼちゃは3mm厚さの食べやすい大きさに切る。

【調理】

(1) 鍋にだし汁と長ねぎ、かぼちゃ、大豆水煮を入れ、ふたをして10分煮る。

(2) 無調整豆乳と白味噌を合わせて溶き入れ、再び弱火で5分加熱する。

1人当たりのエネルギー量：115kcal たんぱく質量：8.2g 食塩相当量：0.8g

『かつお・昆布』のだしのうまみたっぷりの時短で出来る呉汁です。豆乳をベースに、大豆の水煮を合わせることで、大量調理でも簡単に再現できる呉汁に仕上げました。

大豆の風味と野菜の甘味が感じられる、優しい味わいの呉汁です。



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。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