



# ふくしま健康応援メニュー

## 野菜を食べる！ブロッコリーのクリームスープ

### ①メニューの出来上がり写真



### ②レシピ（2人分・材料・作り方）

**材料：** ブロッコリー 100g  
 玉ねぎ 1個  
 にんじん 40g  
 スライスベーコン 2枚  
 油 大さじ1と2分の1  
 水 1と2分の1カップ  
 塩コショウ 0.2g  
 牛乳 1カップ  
 みそ 小さじ2

**作り方：** ①ブロッコリーを小さめの小房に分け、人参は半月切り、玉ねぎとベーコンは1cm角に切る。  
 ②鍋にサラダ油を中火で熱し、にんじんと玉ねぎとベーコンを炒める。玉ねぎがしんなりしたら水と塩コショウを加える。  
 ③煮立ったらブロッコリーを加えふたを入れ温め完成！

③ 1人分当たりのエネルギー量（222Kcal）、たんぱく質量（8.3g）、食塩相当量（1.0g）

大きめに切った野菜をたっぷり并使用し、おなか也大満足のメニューです。ブロッコリーは下茹での必要がなく調理も楽です。



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。

ツルハドラッグは、福島県食育応援企業です。