

味の素株式会社 × 株式会社福島中央テレビ × 福島県

「ふくしま健康応援メニュー」 × 「夏場のみそ汁」特別メニュー

アスパラと鶏肉の彩りみそ汁 ～塩分ひかえめ～



材料（4人分）

鶏もも肉（皮なし）	200g	A 水	3カップ
グリーンアスパラガス	2束	A 「お塩控えめの・ ほんだし®」	大さじ1
玉ねぎ	1個		
パプリカ（赤）	1/2個	合わせみそ	大さじ1・1/2
ホールコーン（ドライパック）	1パック		



作り方



調理時間：15分

- 1 鶏肉はひと口大のそぎ切りにする。アスパラは根元のかたい部分を少し切り、ピーラーで根元から5cmほど皮をむいて、4cm長さの斜め切りにする。パプリカは4cm長さの短冊切りにし、玉ねぎはくし形切りにする。
- 2 鍋にAを入れて火にかける。煮立ったら、1の鶏肉・玉ねぎを加え、フタをして5分ほど煮る。1のアスパラ・パプリカ・コーンを加え、野菜に火が通ったら、みそを溶き入れる。



栄養価（1人分あたり）

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンE
120kcal	12.4g	3.2g	10.9g	21mg	0.8mg	36μgRAE	1.7mg
ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンB6	ビタミンC	コレステロール	食物繊維	塩分	野菜摂取量
0.14mg	0.19mg	0.35mg	40mg	44mg	2.2g	1.0g	119g

- ・「ふくしま健康応援メニュー」とは、福島県民の健康づくりのために、福島県食育応援企業団に登録している企業が作成した「野菜たっぷり・おいしく減塩・地産地消」のメニューです。
- ・味の素株式会社は「夏場のみそ汁」で夏のお困りごとの解決を提案いたします。
- ・味の素株式会社、株式会社福島中央テレビは、福島県食育応援企業団です。