



ふくしま健康応援メニュー

ニラたっぷり鶏団子のお味噌汁 (食塩相当量 1人あたり1.0g ※0.99g)



■材料 (4人前)

< 鶏団子 >		< スープ >	
・鶏ひき肉(胸肉)	250g	・だし汁	800ml
・ニラ	40g	・キャベツ	100g
・酒	大さじ1	・にんじん	80g
・片栗粉	大さじ1	・えのきたけ	70g(約1/3束)
・醤油	小さじ1/2	・味噌	大さじ2
・塩	ひとつまみ(0.2g)	・ごま油	小さじ2
・すりおろし生姜	ひとかけ分(5g)		

■作り方

1. キャベツはざく切り、にんじんは短冊切り、えのきたけは根元の石づきを取り除いて半分の長さに切る。鶏団子用のニラは粗みじん切りにする。
2. 鍋にだし汁とキャベツ、にんじん、えのきたけを入れて火を付け、野菜に火を通す。
3. 鶏団子を作る。ボウルに鶏団子の材料を全て入れ、粘りが出るまでしっかりと混ぜる。
4. 2が沸騰したら、3の鶏団子の種をスプーンを使って丸く形を整えながら鍋に入れる。
5. 鶏団子に火が通ったら一度火を止め、味噌を溶き入れる。
6. 最後に香り付けにごま油を入れたら完成。

鶏団子入りのおかずにもなる具沢山お味噌汁です。鶏団子は「ニラ」と「生姜」が入った香り高い鶏団子です。減塩ながらも鶏団子のだしとごま油の香りでコク深い味わいのお味噌汁となっています。



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