



ふくしま健康応援メニュー

おみおつ 御御御付け

～具沢山お味噌汁～

■レシピ（4人分・材料・作り方）

- ・キャベツ 40g
- ・たまねぎ 40g
- ・しめじ 20g
- ・にんじん 20g
- ・大根 40g
- ・長葱 20g
- ・生姜（刻んでおく） 20g
- ・麦味噌 20g
- ・かつお出汁 400ml



■作り方

- 1) 出汁を用意する。
- 2) 野菜は食べやすいサイズにカットする。
- 2) かつお出汁に火が通りにくい食材から（大根、にんじん→たまねぎ、しめじ、キャベツ）加える。
- 2) 全体に火が通ったら生姜、麦味噌で味をつけて完成。

■1人当たりの食塩相当量（g）

0.6g

■減塩ポイント

お出汁が効いているため、味噌を減らしてもお野菜の甘みと生姜の風味で香り良く、旨味たっぷり、具沢山汁が出来上がります。一品で食べ応え満点、素朴で滋養あるお味噌汁です。

実際ビュッフェでもお客様にご提供中で、「やさしい味」と大変好評をいただいております！



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