

ふくしま健康応援メニュー

豆乳チキンスープ（食塩相当量1.0g/人）

レシピ（4人分）

【材料】

にんべん だしパック中厚削り鰹・宗田鰹だし	300m l		
鶏肉	150 g	豆乳	300m l
キャベツ（11月）	150 g	塩	3.5 g
じゃがいも	120 g	サラダ油	8 g
にんじん	45 g	こしょう	少々
しめじ	50 g		



【作り方】※「だしパック中厚削り鰹・宗田鰹」1袋（100g）で3.5Lのだしを抽出する

- ①鍋にお湯を沸かし、「だしパック中厚削り鰹・宗田鰹」でだしをひく。
- ②鶏肉は一口大、キャベツはザク切りにする。じゃがいも、にんじんは1.5cm角切り、しめじは石づきを取り、小房にわける。
- ③鍋にサラダ油を熱し、鶏肉を炒める。火が通ったらじゃがいも、にんじんを加えさらに炒める。
- ④キャベツ、しめじを加えて全体に油がまわったら、だし300mlを加え火が通るまで煮る。
- ⑤豆乳、塩、こしょうを加えて沸騰直前で火を止める。

「だしパック中厚削り鰹・宗田鰹」を使用した、だしの風味豊かな豆乳スープです。だしを洋風の料理に使用すると、旨みとコクを底上げしてくれます。キャベツを加えると彩りがよくなります。「だしパック中厚削り鰹・宗田鰹」は、福島県内の多くの学校給食でご採用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