

ふくしま健康応援メニュー

ほうれん草と豆の味噌汁

1人当たりの食塩相当量0.8g



材料（4人分）

ほうれん草 120g
 じゃがいも 80g
 ぶなしめじ 80g
 木綿豆腐 100g
 和風だし汁 400ml
 合わせみそ 24g

Aほしえぬ

国産白いんげん（ペーストタイプ） 40g

A豆乳 40ml

ほしえぬ国産大豆（クラッシュタイプ） 40g

作り方

- 1.和風だし汁で角切りにしたじゃがいもと石づきを取りばらしたぶなしめじを煮る。
- 2.ほうれん草を長さ3cmに切り、鍋に加える。
- 3.やわらかくなったら短冊切りにした木綿豆腐、大豆、Aを合わせたものを加える。
- 4.みそを溶き、器に盛り付ける。

- ・白いんげんのペーストと豆乳のコクを生かすことで、減塩にしました。
- ・クラッシュタイプの大豆で食べ応えのあるメニューにしました。
- ・ほうれん草をたっぷり食べられるメニューです。



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。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