



## ニラとひき肉の卵スープ



### ■材料（4人分）

ニラ - - - - - 1.5束（160g）

トマト - - - - - 小1個（120g）

鶏もも挽肉 - - - - 100g

卵 - - - - - 2個

水 - - - - - 600ml

ハウス食品 カレーパートナー 炒めたまねぎペースト 1袋

キッコーマン いつでも新鮮味わいリッチ減塩しょうゆ 大さじ2

水溶き片栗粉（片栗粉 小さじ2 水大さじ2）

### ■作り方

<下準備>

- ・ニラは2cm長さに切る。
- ・トマトは1cm角に切る。
- ・卵を溶きほぐす。
- ・小容器に水溶き片栗粉を用意する

- 1・鍋に水と挽肉を入れ、箸などで軽くほぐしたら火にかける。
- 2・アクが寄ってきたら軽く除いて炒めたまねぎペーストとニラを入れ、醤油で調味する。
- 3・水溶き片栗粉を回し入れたらトマトと卵を加え、卵がふわっと浮いてくるのを待って火を止める。

■食塩相当量（一人当たり）0.8g

### ■健康応援ポイント

- ・野菜（ニラとトマト）が1人分70g摂れます。
- ・食べる薬草“ニラ”の硫化アリルは肉や卵に含まれるビタミンB1の吸収率を上げてくれます。
- ・風味豊かな「炒めたまねぎペースト」と「減塩醤油」を使うことで低塩ながら風味豊かに仕上がります

■栄養価（一人当たり）

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	カリウム	ビタミンA	ビタミンC	食塩相当量	ビタミンB1
135Kcal	8.2g	6.2g	9.1g	1.4g	383mg	197μg	12mg	0.8g	0.07mg



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