



ふくしま健康応援メニュー



ピーマンとかぼちゃのカレーみそスープ 調理時間：15分

材料		2人分
	ピーマン	2個(70g)
	かぼちゃ	80g
	鶏もも肉	80g
	玉ねぎ	1/4個(50g)
A	水	1・1/2カップ
A	「お塩控えめの・ほんだし®」	小さじ1
	みそ	大さじ1/2
	「AJINOMOTO サラダ油」	大さじ1
	カレー粉	小さじ1/4



栄養成分 1人あたり

エネルギー	たんぱく質	塩分	野菜摂取量
195kcal	8.9g	0.8g	89g

作り方

- (1) ピーマン、かぼちゃは1.5cm角に切る。鶏肉はひと口大に切る。玉ねぎはくし形切りにする。
- (2) 鍋に油を熱し、(1)の鶏肉を炒める。肉の色が変わったら、(1)のピーマン・かぼちゃ・玉ねぎ、カレー粉を加えてさらに炒める。
- (3) Aを加え、かぼちゃがやわらかくなるまで煮、みそを溶き入れる。

減塩というと「味が物足りない」「おいしくない」「手間がかかる」「家族が好まない」…味の素株式の「Smart Salt (スマ塩)」は、そんな多くの人のお悩みを解消するために「うま味やだしをきかせた“おいしい減塩”」を提案しています。
“おいしいなら、減塩の方がいいよね。”それが「Smart Salt (スマ塩)」の想いです。
 このメニューではかぼちゃの甘み、「お塩控えめの・ほんだし®」のうま味とカレーみそ味を活用して塩分少なめですが、満足感のある汁物に仕上げました。



食事のバランスをチェックするランチチェックマット

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

味の素株式会社 は、福島県食育応援企業です。