



# ふくしま健康応援メニュー



## にらの豆乳ごまみそ汁



### <作り方>

1. にらは3-4cm、玉ねぎは薄切り、人参は短冊切りにする。しめじは小房に分ける。鶏むね肉は一口大に切る。
2. 鍋に水2カップ、玉ねぎ、人参、しめじ、鶏むね肉、にんにく、しょうがを入れ、柔らかくなるまで煮る。
3. 2に、にら、蒸し豆を加え、ひと煮立ちさせる。
4. 一旦火をとめ、顆粒だし、みそを溶き入れ、豆乳を加え、ふたたび火をつけてひと煮立ちさせる。
5. 仕上げにすりごま、ごま油を入れ、お好みで黒こしょうをかける。

### <材料> 4人分

にら	100g	にんにく(すりおろし)	小さじ1
玉ねぎ	1/3個(80g)	しょうが(すりおろし)	小さじ1
人参	1/3本(60g)	みそ	大さじ1
しめじ	1パック(100g)	顆粒だし	小さじ1弱
鶏むね肉(皮なし)	100g	白すりごま	大さじ2+1/2
蒸し豆	50g	ごま油	小さじ1弱
無調整豆乳	2カップ	黒こしょう	お好みで

### 【栄養成分値(1人分)】

たんぱく質	15.0g
食塩相当量	1.0g
野菜摂取量	88g

豆乳とたっぷりのごまで  
コクを出し、塩分控えめに！

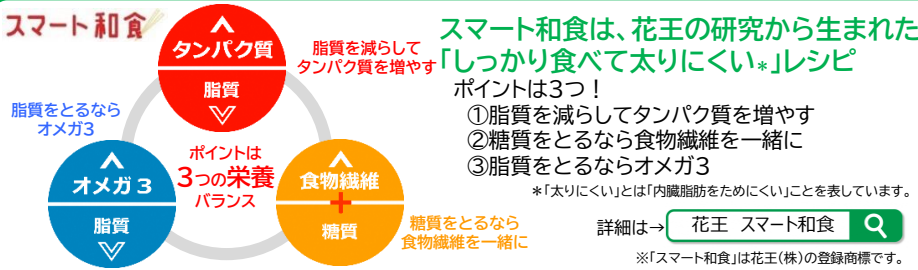
**Point!** 具たくさん“にらの豆乳ごまみそ汁”と十五穀ごはんの2品で一食にできる朝食におすすめメニュー！  
エネルギーは控えめで、タンパク質と食物繊維がしっかり摂れ、脂質は少な目のスマート和食バランス！



【栄養成分値(1人分)】※十五穀ごはん1膳を含む

エネルギー	449kcal	炭水化物	70.7g
たんぱく質	20.0g	食物繊維	6.1g
脂質	9.8g	食塩相当量	1.0g

### スマート和食



食事のバランスをチェックするランチオンマット

## 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