



# ふくしま健康応援メニュー

## キャベツとさばの具だくさんみそ汁



### 材料（4人分）

・キャベツ	3枚
・にんじん	1/2本
・ごぼう	1/2本
・油揚げ	1枚
・さば水煮（缶詰）	1缶
・味噌（だし入り）	大さじ1
・水	800ml
・サラダクラブ ミックスビーンズ	100g（2袋）

1人分当たりのたんぱく質量 15.0g

1人分当たりの食塩相当量 1.0g

### 作り方

- 1.キャベツは5mm幅の細切りにする。にんじんは短冊切りにする。  
ごぼうは包丁で皮をこそげて洗い、ささがきにし、水に5分ほどさらし、水けをきる。  
油揚げも短冊切りにする。
- 2.鍋に水、さばの水煮（汁ごと）、野菜を入れて、火にかけてアクを取りながら煮る。
- 3.野菜に火が通ったら、油揚げとミックスビーンズを入れ、ひと煮立ちしたら味噌をとく。

さばのうま味と根菜のうま味で塩分控えめに仕上げました。

ミックスビーンズを入れことで、よく噛むことになり、

食べ応えのあるメニューになります。

たんぱく質もとれるメニューです。



食事のバランスをチェックするランチヨンマット

### 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