

ほうれん草のふわふわ卵スープ



■材料 (4人分)

- ほうれん草 - - - - - 1束 (180g)
- 生椎茸 - - - - - 4枚 (80g)
- ニンジン - - - - - 30g
- 卵 - - - - - 2個

- 旨みひろがる香り白だし - - - - 大さじ2
- 水 - - - - - 600ml
- 水溶き片栗粉
(片栗粉小さじ1と水大さじ1)
- 日清アマニ油 - - - - - 小さじ2

■作り方

<下準備>

- ・ほうれん草はやや硬めに茹でて3cm位の長さに切る。
- ・椎茸は薄切り、人参は3cm位の長さのせん切りにする。
- ・小容器に水溶き片栗粉を作る。

■食塩相当量 (一人当たり) 0.9g

- 1・鍋に水と白だしを入れて火にかける。しいたけとニンジンを入して火が通るまで煮る。
- 2・水溶き片栗粉で薄くとろみをつけてほうれん草を加える。
- 3・卵を割りほぐして鍋に糸を引くように加え、卵がふわっと浮いてきたら火を止める。
- 4・器に盛り付けて最後にアマニ油を回し入れる。

■健康応援ポイント

- ・ほうれん草と椎茸、ニンジンが入るので彩りがよく、具たくさんの“食べるふわふわスープ”になります。
- ・野菜は1人当たり73g摂れます。



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