



# ふくしま健康応援メニュー

## キャベツとたっぷり豆のスープ

食塩相当量0.7g

(4人前)



材料名	使用量(g,個数)
スノーマン 野菜のグルーテソース 赤パプリカ ※解凍しておく	100
スノーマン フローズンビーンズ 国産ミックス ※解凍しておく	200
キャベツ	180
さつまいも	100
八方だし (うすくち)	16
水	400

- 1.キャベツは2cm角に切る。さつまいもは1cm角に切る。
- 2.鍋に水とさつまいもを入れて火にかけ、沸騰してきたらその他の材料を加えてひと煮立ちさせる。

- ・さつまいもの甘味と「八方だし (うすくち)」のだしの旨味を生かすことで、減塩にしました。
- ・キャベツとさつまいもに豆を加え簡単に作れる具沢山のスープです。



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