



ふくしま健康応援メニュー



いろいろ野菜と豚肉のごまみそスープ 調理時間：15分



材料

2人分

ピーマン	3個(105g)
豚バラ薄切り肉	3枚(60g)
にんじん	1/4本 (35g)
冷凍とうもろこし (ゆでたもの)	40g
水	1・1/2カップ
「お塩控えめの・ほんだし®」	小さじ1
みそ	大さじ1/2
すり白ごま	大さじ1
「AJINOMOTO ごま油好きの純正ごま油」	大さじ1



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
241kcal	7.2g	0.8g	83g



作り方

- ピーマンは1.5cm角に切り、にんじんはいちょう切りにする。豚肉は2cm幅に切る。
- 鍋にごま油を熱し、(1)の豚肉を入れて炒め、(1)のピーマン・にんじん、とうもろこしを加え炒め合わせる。
- 水を加えて煮立て、アクをとる。「お塩控えめの・ほんだし®」を加え5分ほど煮、みそを溶き入れ、最後にすりごまを加える。

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)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。このメニューではお野菜や「お塩控えめの・ほんだし®」のうま味とごま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。



食育のバランスをチェックするランチョンマット

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