

ふくしま健康応援メニュー

キャベツと鶏肉のカレーミルクスープ



材料

2人分

| | |
|------------------|----------|
| キャベツ | 100g |
| 玉ねぎ | 50g |
| かぼちゃ | 50g |
| 鶏もも肉 | 50g |
| A にんにくのすりおろし | 小さじ1/2 |
| A カレー粉 | 小さじ1/2 |
| B 水 | 1・1/2カップ |
| B みそ | 6g |
| B 「お塩控えめの・ほんだし®」 | 小さじ1・1/2 |
| 牛乳 | 100ml |
| 「AJINOMOTO サラダ油」 | 小さじ2 |

※分量は正味の表記です。



作り方

- (1) キャベツはひと口大に切り、玉ねぎは薄切りにする。かぼちゃ、鶏肉は1.5cm角に切る。
- (2) 鍋に油、(1)の鶏肉・玉ねぎ、Aを入れて中火で炒める。さらに(1)のキャベツ・かぼちゃを加え炒め合わせる。
- (3) 全体に油が回ったら、Bを加えてかぼちゃが柔らかくなるまで煮る。最後に牛乳を加え、温める。



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 |
|---------|-------|------|-------|
| 178kcal | 8.9g | 0.9g | 99g |

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㈱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®」のうま味と牛乳、味噌、かぼちゃの甘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。

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



食事のバランスをチェックするランチョンマップ