

ふくしま健康応援メニュー

ピーマンときのこの卵スープ



■材料（4人前）

- ・ピーマン 4個（140g）
- ・玉ねぎ 100g
- ・にんじん 50g
- ・えのき 50g
- ・しめじ 50g
- ・卵 1個
- ・ツナ缶（マグロ油漬） 70g
- ・A.砂糖 大さじ1
- ・A.しょうが汁 小さじ2
- ・A.コンソメ 小さじ1
- ・A.カレー粉 小さじ1
- ・塩コショウ 少々
- ・水 3カップ

（1人当たり 食塩相当量 0.78g たんぱく質 6.8g）

■作り方

1. ピーマン、にんじんは千切り、玉ねぎは薄切りにする。
しめじ、えのきは根元から切り落とし、えのきは1/2に切ってそれぞれ食べやすくほぐす。
2. 鍋に水、1、ツナ缶、調味料Aを入れて野菜が柔らかくなるまで煮る。
3. 2が煮立ったところに溶き卵を少しずつ流し入れる。
4. 塩コショウで味を整えて完成。

- ・カレー風味のスパイシーな減塩スープです。
- ・玉ねぎ、きのこ、ツナ缶を加えることで塩分を減らしながらも旨味のあるスープに仕上がっています。



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