

ふくしま健康応援メニュー

塩こうじを使った具だくさんミネストローネ



■材料（4人前）

- ・キャベツ 70g
- ・玉ねぎ 70g
- ・人参 70g
- ・しめじ 70g
- ・鶏もも肉 160g
- ・ニンニク 10g
- ・ショウガ 10g
- ・食塩無添加トマトジュース 600cc
- ・無塩昆布だし（顆粒）2g
- ・塩こうじ 大2（下味用 小1・炒め用 小2・スープ用 大1）
- ・みそ 小1/2
- ・オリーブオイル 大1

（1人当たり 食塩相当量 0.89g たんぱく質 9.5g）

■作り方

1. 一口大にカットした鶏もも肉に、すりおろしたショウガ、塩こうじ小1で下味をつけておく。
2. キャベツ・玉ねぎ・人参は5mm角、にんにくはみじん切りにする。しめじは小房に分けておく。
3. 鍋にオリーブオイルを入れ、にんにく、鶏もも肉、玉ねぎ、人参の順に炒める。
キャベツ、しめじ、塩こうじ小2を入れ軽く炒め、蓋をして5分ほど中火にかける。
4. トマトジュースを加え、昆布だし、塩こうじ、みそを入れ煮込む。
5. 器に盛り付け、お好みで黒コショウを振る。

- ・味付けに塩こうじを使用することで、季節の野菜、食材のうまみを引き出し、塩分を控えても満足感を得られるスープです。
- ・隠し味にみそをいれることで、深みのある味わいに仕上がります。



食事のバランスをチェックするランチョンマップ

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