



ふくしま健康応援メニュー

夏野菜のカレースープ



【材料】 4人分

森永のおいしい高たんぱく高カルシウム	400 ml
鶏ひき肉	130 g
玉ねぎ	130 g
なす	100 g
ズッキーニ	100 g
パプリカ（赤ピーマン）	50 g
森永北海道バター	20 g
薄力粉	大さじ 1 1/2
水	270 ml
カレー粉	小さじ 1 1/2
コンソメ（顆粒）	小さじ 1 1/2
塩	0.5 g
こしょう	少々

【栄養価】

たんぱく質量	12.3g
食塩相当量	0.9g
(1人分当たり)	

【作り方】

- ①玉ねぎ、なす、ズッキーニ、パプリカは1cm角に切ります。
- ②鍋にバターを熱してひき肉を炒め、色が変わったら①を加えてしんなりするまで炒めます。弱火にして薄力粉をふり入れ、焦がさないように炒め、水を加えて野菜がやわらかくなるまで煮込みます。
- ③「森永のおいしい高たんぱく高カルシウム」を加えてひと煮立ちさせ、カレー粉、コンソメ、塩、こしょうを加えて仕上げます。

乳製品のコクと旨味でおいしい減塩レシピに仕上げました。
カルシウム豊富な（森永のおいしい高たんぱく高カルシウム）を使用しているのも、お子さんに嬉しいポイントです！
福島県が「第三次ふくしま21計画」で掲げる「減塩」の取組みを、将来を担う子供たちが学び、実践してもらうことに大きな意義を感じています。
弊社の「健幸サポート栄養士」が給食の時間にプチ授業を行うことも可能です！



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