



ふくしま健康応援メニュー

ブロッコリーのミルクチーズスープ



【材料】 4人分

森永のおいしい高たんぱく高カルシウム	600ml
クラフト切れてるチーズ	4枚
ブロッコリー（正味）	300g
森永北海道バター	20g
薄力粉	大さじ1 1/2
コンソメ（顆粒）	小さじ1 1/3
こしょう	少々

【栄養価】

たんぱく質量	13.7g
食塩相当量	1.0g
（1人分当たり）	

【作り方】

- ①ブロッコリーは小房に分けます。
- ②鍋にバターを熱し、ブロッコリーを炒めます。ブロッコリーが柔らかくになったら、弱火にして薄力粉をふり入れ、焦がさないように炒めます。
- ③「森永のおいしい高たんぱく高カルシウム」を少しずつ加えてひと煮立ちさせ、コンソメ、こしょうを加えます。チーズを小さくちぎりながら加えて煮溶かします。

「森永のおいしい高たんぱく高カルシウム」のコクとチーズの旨味で、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」の取り組みを、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