



ふくしま健康応援メニュー

具たくさんあっさりミルクスープ



【材料】 4人分

森永のおいしい高たんぱく高カルシウム	330ml
ビヒダスプレーンヨーグルト	大さじ2
にんじん	70g
たまねぎ	70g
しめじ	70g
キャベツ	140g
大豆の水煮	70g
サラダ油	大さじ1/2
水	200ml
塩	2.5g
こしょう	少々
パセリのみじん切り	適量

【栄養価】

たんぱく質量	7.9g
食塩相当量	0.9g
(1人分当たり)	

【作り方】

- ①にんじん、玉ねぎ、しめじ、キャベツは1cm位の角切りにします。
- ②鍋にサラダ油を熱し、①と大豆を加えて炒めます。玉ねぎがしんなりしてきたら、水を加えて野菜がやわらかくなるまで煮込みます。とこしょう「森永のおいしい高たんぱく高カルシウム」を加えて沸騰直前まで温め、塩で味をととのえて火を止めます。
- ③②にヨーグルトを加えて混ぜ合わせ、器に盛り付けてパセリを散らします。

乳製品のコクと旨味で、コンソメを使わなくても深い味わいが楽しめる、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