



森永乳業（株）東北支店 × 福島県



ふくしま健康応援メニュー

コクうまミルク豚汁



【材料】 4人分

森永のおいしい高たんぱく高カルシウム	170 ml
豚こま切れ肉	60 g
ごぼう	80 g
しいたけ	60 g
長ねぎ（正味）	100 g
にんじん	100 g
こんにゃく	30 g
みそ	大さじ 1 1/3
サラダ油	適量
だし汁	330 ml

【栄養価】

たんぱく質量	7.0g
食塩相当量	0.9g
（1人分当たり）	

【作り方】

- ①ごぼうはさがきにし、水にさらしてアクを抜きます。しいたけは薄切りにし、長ねぎは斜め薄切りにします。にんじんとこんにゃくは短冊切りにします。豚肉は一口大に切ります。
- ②鍋にサラダ油を熱して豚肉を炒め、色が変わったら残りの①を加えてさらに炒めます。だし汁を加えて野菜がやわらかくなるまで煮込み、「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ます。
- ③②にみそを溶き入れ、沸騰直前で火を止めます。

和食の定番 豚汁を、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

森永乳業（株）東北支店 は、福島県食育応援企業です。