

ふくしま健康応援メニュー

えび香る♪キャベツと高野豆腐のみそ汁



材料

4人分

高野豆腐	3枚(48g)
キャベツ	160g
大根	160g
干し桜えび	大さじ1・1/2
A 水	3・1/2カップ
A 「お塩控えめの・ほんだし◎」	小さじ山盛り1
みそ	大さじ1・1/4



作り方

- (1)高野豆腐は水につけてもどし、水気をしぼって1・5cm角に切る。キャベツはひと口大に切り、大根は1・5cm角に切る。
- (2)鍋にA、(1)の大根を入れて火にかけ、沸騰したら(1)のキャベツを加えてフタをし、大根がやわらかくなるまで煮る。(1)の高野豆腐、桜えびを加えて1分ほど煮る。
- (3)火を止めてみそを溶き入れる。



栄養成分

1人分

エネルギー	たんぱく質	塩分	野菜摂取量
89kcal	8.4g	1.0g	70g

3種のかつおの濃厚なかつおだしのコクと食材の味や風味を活かした減塩レシピです。

味の素株式が提案する“おいしい減塩”「スマ塩®」は、減塩の「味が物足りない」「おいしくない」「手間がかかる」「家族が好まない」...というお悩みを解決することを目指しています。“おいしい減塩”を実現するために、長年のうま味やだしの研究で培った技術を取り入れた製品、その製品を使ったレシピを紹介しています。



食事のバランスをチェックするランチョンマット

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

味の素株式会社 は、福島県食育応援企業です。