



ふくしま健康応援メニュー

ブロッコリーと鶏だんごのゆずみそスープ



材料

4人分

鶏ひき肉	160g
A ねぎのみじん切り	40g
A 片栗粉	小さじ2
A 酒	小さじ1
ブロッコリー	130g
白菜	120g
にんじん	50g
B 水	3カップ
B 『お塩控えめの・ほんだし◎』	小さじ山盛り1
みそ	大さじ1・1/2
ゆずの果汁	小さじ1
ゆずの皮／好みで	少々



作り方

- (1) ブロッコリーは小房に分ける。白菜はひと口大に切り、にんじんはいちょう切りにする。
- (2) ボウルにひき肉、Aを入れてよく混ぜ、16等分にして丸める。
- (3) 鍋にBを入れて火にかけ、沸騰したら(2)の鶏だんごをゆでる。再び沸騰したらアクを取り、(1)の野菜を加え、フタをして8分ほど具材に火が通るまで煮る。
- (4) 火を止めてみそを溶かし入れ、ゆずの果汁をゆでる。
- (5) 器に盛り、好みでゆずの皮をのせる。



栄養成分

1人分

エネルギー	たんぱく質	塩分	野菜摂取量
110kcal	9.8g	1.0g	71g

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)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