



# ふくしま健康応援メニュー

## ポテトニョッキ入りクリームシチュー (イタリア)

### ■材料 (4人分)

玉ねぎ	...100g	(A) 水	...160g
キャベツ	...120g	(A) こしょう	...0.08g
にんじん	...60g		
ベーコン	...20g		
サラダ油	...2.8g		
ポテトニョッキ (冷凍)	...16個		
水	...80g		
ヘルシーファーム ベシャメルCaFe	...80g		



### ■作り方

- ①玉ねぎは粗めのみじん切り、キャベツはざく切り、にんじんは1cm角に切る。
- ②ベーコンは幅1cmに切る。
- ③鍋にサラダ油を入れ、②を炒める。香りが出てきたら玉ねぎとにんじんを加えて炒める。全体に油がまわったら水を加えて煮る。
- ④別の鍋に湯を沸かし、ニョッキを茹でる。
- ⑤③にキャベツ、④を入れ、ヘルシーファームベシャメルCaFeと (A)をよく混ぜ合わせて加え、焦げないようにかき混ぜながらとろみがつくまで煮る。器に盛りつける。

レシピに使用した「ヘルシーファームベシャメルソースCaFe」は給食1食のCaとFeの摂取基準量をとることができます。

デザートに頼らずとも本メニューで美味しくCa・Feをとれます。

(1人当たり)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)
181	4.7	6.1	31.8	511	4.9
ビタミンA(μg)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食塩相当量(g)	食物繊維(g)
73	0.09	0.09	16	1.0	1.3



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