



# ふくしま健康応援メニュー

## チャプスイ (福島県)

### ■材料 (4人分)

にんじん	...60g	うずら卵水煮 (缶詰)	...8個
玉ねぎ	...80g	水	...400g
キャベツ	...120g	がらスープ達人	...4g
たけのこ (水煮)	...24g	HFオイスターソース	...10g
干しいたけ	...4g	白こしょう	...0.2g
冷凍グリーンピース	...12g	片栗粉	...12g
かまぼこ	...32g		
豚もも肉	...60g		
むきえび	...60g		



### ■作り方

- ①にんじんはいちょう切り、玉ねぎは薄切り、キャベツは1cm幅の千切り、たけのこは短冊切り、干しいたけは水で戻して薄切りにする。
- ②かまぼこはいちょう切り、豚肉は一口大に切る。むきえびは下茹でする。
- ③鍋に分量の水を入れて沸かし、豚肉を入れ、火が通ったら、にんじん・たまねぎ・たけのこ・しいたけを入れる。
- ④③が沸騰したらアクをとり、HF中華スープの素・HFオイスターソース・白こしょうを入れる。
- ⑤④にキャベツ・かまぼこ・えび・うずら卵を入れ、火が通ったらグリーンピースを入れ、水溶き片栗粉 (水分量外) でとろみをつける。

福島県いわき市の給食人気メニュー。

がらスープ達人は食塩相当量14.3g/100gと少なくガラ感の強い商品です。

野菜を多く使い素材本来の美味しさが際立つメニューです。

(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)
115	10.9	4.3	10.2	40	1.0
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)
168	0.21	0.15	11	0.8	1.7



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