



ふくしま健康応援メニュー

ドラキュラスープ

■材料 (4人分)

玉ねぎ	...80g	トマトピューレ	...12g
にんじん	...60g	ヘルシーファーム	
赤ピーマン	...20g	野菜ブイヨン	...8g
セロリ	...20g	水	...400g
ビーツ (水煮)	...40g	チリパウダー	...0.2g
ベーコン (薄切り)	...20g		
サラダ油	...6g		
ダイストマト (缶詰)	...100g		



■作り方

- ①玉ねぎは薄切り、にんじん・ビーツ・赤ピーマンは8mm角、セロリは粗みじん切りにする。
- ②ベーコンは細切りにする。
- ③鍋にサラダ油を熱し、玉ねぎ・セロリを炒める。全体に油がまわったら②を加えてベーコンの油が出てくるまで炒め、にんじん・ビーツを加えて炒める。
- ④③にダイストマト・トマトピューレ・ヘルシーファーム野菜ブイヨン・水を加えて、具材に火が通るまで煮込む。
- ⑤赤ピーマン・チリパウダーを加えてひと煮たちさせる。

ヘルシーファーム野菜ブイオンは28大アレルギー対応した商品です。

図書「おばけのアッチとドラキュラスープ」のお話の中で「ドラちゃん」が作る「ドラキュラスープ」を再現しました。

(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)
62	1.6	3.6	7.1	16	0.3
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)
122	0.07	0.04	16	0.9	1.5



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