



ふくしま健康応援メニュー

ロクロ (アルゼンチン)

■材料 (4人分)

| | | | |
|--------------------|---------|----------|---------|
| 玉ねぎ | ...60g | (A) 水 | ...480g |
| にんじん | ...60g | (A) ローリエ | ...0.4g |
| さつまいも | ...100g | | |
| 長ねぎ | ...60g | | |
| パセリ | ...8g | | |
| ホールコーン | ...40g | | |
| 白いんげん豆 (水煮) | ...40g | | |
| 牛もも肉 | ...160g | | |
| ヘルシーファーム 野菜ブイヨン | ...12g | | |



■作り方

- ①玉ねぎ・にんじん・さつまいもは1.5cm角に切る。長ねぎは1cm幅の小口切りにする。パセリはみじん切りにする。
- ②牛もも肉は2cm角に切る。
- ③鍋にHF野菜ブイヨンと(A)を入れ、①の玉ねぎ・にんじん・長ねぎ・②を加えて煮込む。
- ④具材に火が通ったら、①のさつまいも・ホールコーン・白いんげん豆を加えてさらに煮込む。
- ⑤具合に火が通ったら、ローリエを取り出し、①のパセリを加えて混ぜる。
- ⑥⑤器に盛る。

ヘルシーファーム野菜ブイヨンは28大アレルギー対応した商品です。
野菜の旨みと、野菜ブイヨンを使う事でコク深いスープに仕上げています。

(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) |
|-------------|------------|------------|-----------|-----------|---------|
| 156 | 10.1 | 5.8 | 18.1 | 36 | 1.2 |
| 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) |
| 124 | 0.12 | 0.13 | 13 | 1.0 | 3.3 |



食事のバランスをチェックするランチチェックマット

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