



ふくしま健康応援メニュー

白菜の中華風クリームスープ

■材料（4人分）

白菜	...120g
にんじん	...80g
しめじ	...80g
長ねぎ	...40g
しょうが	...4g
なたね油	...4g
ヘルシーファーム 中華だしの素	...4g

水（A）	...480g
ヘルシーファーム やさしさシチューの素Fe	...48g
水（B）	...320g



■作り方

- ①白菜は一口大に、にんじんは千切り、しめじは石づきを取ってほぐし、ねぎ、しょうがはみじんぎりにする。
- ②鍋に油を熱し、ねぎ・しょうがを炒め、HF中華だしの素・水(A)を加え白菜・にんじん・しめじを入れて煮る。
- ③具材に火が通ったら、HFやさしさシチューの素Fe・水(B)よく混ぜ合わせて加え、ひと煮立ちする。

白菜をやさしく煮込んで甘みを引き出した、ほんのりしょうがが香る中華風クリームスープです。やさしさいちばんシチューの素Feを使い、鉄分を十分摂れる28大アレルギー対応のクリーム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)
76	1.3	1.9	13.4	18	3.3
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)
71	0.03	0.04	5	0.6	2.0



食事のバランスをチェックするランチヨンマット

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