

ふくしま健康応援メニュー

野菜たっぷりほっこり豆乳みそスープ



(写真は1人分)

<材料(4人分)>

- かぼちゃ 150g
- ブロccoli 1/2個(約100g)
- コーン缶(ホール) 大さじ4(約40g)
- 無調整豆乳 200ml
- だし汁 400ml
- みそ 大さじ2/3
- 粉チーズ 大さじ1

1人あたり

エネルギー	71kcal
たんぱく質	5.6g
塩分	0.7g

<作り方>

- ① かぼちゃは一口大に切り、ブロッコリーは小房に分ける。
- ② 鍋にだし汁を温め、沸騰したらかぼちゃを加えてふたをして煮る。
- ③ かぼちゃが柔らかくなったら、ブロッコリー、コーン、豆乳を加えてひと煮立ちさせる。
- ④ 鍋にみそを溶き入れて器に盛り、粉チーズをふりかけて完成。

ブラックペッパー
を加えるのも
オススメです!



豆乳を加えることでコクが出るため、みそが少なくても美味しく感じられます。そのため、みそをいつもの半分の量に抑えることができます。豆乳由来のたんぱく質もとれるので、カラダに嬉しいみそスープです。パンにも合う優しいみそスープなので、朝にもオススメです。



食事のバランスをチェックするランチョンマップ

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