



ニラと鶏団子の中華風みそ汁

◆材料（4人分）

・鶏ももひき肉	150g	・ニラ	1.5束 (150g)
・マンジョウ		・人参	小1/3本 (50g)
国産米こだわり仕込み料理の清酒	小さじ1	・エノキ茸	1/2束 (50g)
・キッコーマン		・長ねぎ	1/3本 (30g)
いつでも新鮮 味わいリッチ減塩しょうゆ	小さじ1	・木綿豆腐	100g
・片栗粉	大さじ1	・水	800ml
・ハウス食品 おろし生しょうが	小さじ1/2	・みそ	大さじ2弱 (30g)
・ハウス食品		・ハウス食品 ホワイトペパー	少々
カレーパートナー（炒めたまねぎペースト）	1袋 (40g)	・日清オイリオ ごま香油	少々 (小さじ1)

◆作り方

【下拵え】

- ・ニラは3cm長さに、人参は3cm長さの千切りにする。
- ・エノキ茸は根元を落として3等分位の長さに切る。
- ・豆腐はさいの目に切る。（手で大きく崩してもよい）



- ①ひき肉にAを加えてよく練り混ぜ、小さく丸めて肉団子を作る。
- ②鍋に水と炒めたまねぎペーストを入れて火にかけ、煮立ってきたら肉団子を入れる。再度沸騰してきたら軽くアクを除き、人参とエノキ茸を加える。
- ③人参が柔らかくなったなら長ねぎと豆腐、ニラを加え、最後にみそと白こしょう、ごま香油を加える。

*ニラは「食べる薬草」と言われるほど、栄養価の高い野菜です。特にビタミンAや硫化アリルが含まれています。

*鶏ひき肉や豆腐と一緒にみそ汁にすることで、たんぱく質もとれ、ひと椀で栄養バランスの良い汁物になります。

健康応援！

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	カリウム
(1人当たり)	165Kcal	9.0g	7.4g	11.4g	2.7g	441mg
	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンE	食塩相当量	
	58mg	1.4mg	202μg	1.5mg	1.0g	



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