



ふくしま健康応援メニュー

ミネストローネ（28大アレルギー対応）

■材料（4人分）

- 玉ねぎ ...60g
- にんじん ...40g
- じゃがいも ...60g
- さやいんげん ...20g
- トマト ...100g
- オリーブオイル ...2g
- (A) ヘルシーファーム
野菜ブイヨン...9.2g
- (A) 水 ...600g



■作り方

- ①玉ねぎ、にんじん、じゃがいもは1cmの角切りにする。さやいんげんは1cmの長さに切る。
- ②トマトは1cmの角切りにする。
- ③鍋にオリーブオイルと①を入れて炒め、玉ねぎがしんなりしたら②と(A)を入れて煮る。
- ④野菜に火が通ったら火を止め、器に盛る。

レシピに使用した「ヘルシーファーム野菜ブイヨン」は28大アレルギーに対応したブイヨンです。
アレルギーに配慮しつつ美味しいスープをご提供頂けます。 （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)
34	1.0	0.7	7.4	10	0.2
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)
84	0.04	0.02	9	0.9	1.0



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