



ふくしま健康応援メニュー

キャベツのクラムチャウダー

■材料 (4人分)

| | | | |
|--------------|---------|----------|---------|
| キャベツ | ...60g | あさり水煮 | ...48g |
| じゃがいも | ...120g | こしょう (白) | ...0.4g |
| にんじん | ...40g | | |
| 玉ねぎ | ...60g | | |
| ベーコン | ...28g | | |
| バター | ...4g | | |
| 水 (あさり水煮水含む) | ...400g | | |

(A) ヘルシーファーム

ベシヤメルCa・Fe...9.2g

(A)牛乳 ...200g



■作り方

- ①キャベツは1cmのざく切りにし、じゃがいも、にんじん、玉ねぎはさいの目切にする。
- ②ベーコンは5mm幅に切る。
- ③あさり水煮は、水分とむき身に分ける。水煮の水分は水と合わせて量る。
- ④鍋にバターを熱し①②を炒める。玉ねぎが透き通ってきたら、水 (あさりの水煮水含) を加え具材に火が通るまで煮る。
- ⑤よく溶き混ぜた (A)とあさり水煮 (むき身) を加え、こしょう (白) で味を調える。

レシピに使用した「ヘルシーファームベシヤメルCa・Fe」はCa・Feを強化できるベシヤメルになっております。

ミルク感の強いスープを簡単に作ることができます。

(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) |
|-------------|------------|------------|-----------|-----------|---------|
| 163 | 7.3 | 7.8 | 19.0 | 399 | 7.0 |
| 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) |
| 100 | 0.11 | 0.15 | 19 | 0.7 | 1.3 |



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