



# ふくしま健康応援メニュー

## 豆腐の中華風あったかミルクスープ



### 【材料】2人分

絹ごし豆腐	75 g
鶏もも肉（皮つき）	75 g
大根	100 g
ブロッコリー	75 g
しいたけ	40 g
にんにくのみじん切り	1/4片分
塩	0.4 g
ごま油	7.5 g
水	150 ml
鶏がらスープの素	大さじ1/4
森永おいしい高たんぱく高カルシウム	125 ml
水溶性片栗粉	適量
ラー油	適量

### 【栄養価】

たんぱく質量 13.6g  
食塩相当量 0.9g  
(1人分当たり)

### 【作り方】

- ①鶏肉、大根、しいたけは1.5cmの角切りにし、ブロッコリーは小さめの小房に分けます。
- ②鍋にごま油を熱し、にんにくと鶏肉、大根を入れて炒めます。ふたをして鶏肉に火が入り、大根が透き通るまで加熱します。ブロッコリーとしいたけを加え、半量の塩をして炒めます。
- ③②に水と鶏がらスープの素を加えてひと煮立ちさせます。「森永おいしい高たんぱく高カルシウム」と、豆腐を大きめにくずしながら加え、残りの塩をして沸騰直前まで温めます。水溶性片栗粉を加えてとろみをつけます。
- ④器に盛り付け、ラー油をかけて仕上げます。

乳製品のコクと旨味でおいしい減塩レシピに仕上げました。  
カルシウム豊富な「森永のおいしい高たんぱく高カルシウム」を使用しているのも、お子さんに嬉しいポイントです！  
福島県が「第三次ふくしま21計画」で掲げる「減塩」の取組みを、将来を担う子供たちが学び、実践してもらうことに大きな意義を感じています。  
弊社の「健幸サポート栄養士」が給食の時間にプチ授業を行うことも可能です！



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」です。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。

\*平成28年度福島県食行動実態把握調査

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」と「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。