



ふくしま健康応援メニュー

ぽかぽかみそ汁

①メニューの出来上がり写真



②レシピ（2人分・材料・作り方）

・ブロッコリー	100g	・水	150ml
・玉ねぎ	150g	・豆乳	150ml
・ぶなしめじ	150g	・味噌	小さじ2
・冷凍エビ	80g	・ブラックペッパー	少々

- 1.ブロッコリーを電子レンジで加熱し、あらかじめ火の通りをよくしておく。（600Wで3分）
- 2.玉ねぎを薄切りし、弱火でフライパンで炒める。餡色になったら、水を入れ、ブロッコリー、ぶなしめじ、冷凍エビを入れて、中火で加熱する。
- 3.沸騰し、エビに火が入ったら、火を止める。
- 4.豆乳と味噌を加え、沸騰しない程度に加熱する。
- 5.ブラックペッパーをお好みでふる。

③ 1人分当たりのエネルギー量（120Kcal）、たんぱく質量（17.3g）、食塩相当量（0.7g）

味が薄く感じにくいように、玉ねぎを炒めこくを出し、香辛料のブラックペッパーで香りと刺激をプラスしました。



食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」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。

ツルハドラッグは、福島県食育応援企業です。