



ふくしま健康応援メニュー



キャベツとブロッコリー豆乳みそ汁



<作り方>

1. キャベツ、玉ねぎを切る。しめじは小房に分ける。
2. よく洗ったブロッコリーは小房にし耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをして、レンジにかける(500W 1分30秒)。
3. 鍋にごま油、しょうが、にんにくを入れ、えび軽く炒める。玉ねぎ、しめじ、キャベツを加えて炒め、水2カップで、柔らかくなるまで煮る。
4. 2のブロッコリーを入れ軽く煮る。一旦火をとめ、顆粒だし、みそを溶き入れ、豆乳を加え、ふたたび火をつけてひと煮立ちさせる。
5. 仕上げにすりごまを入れ、お好みで黒こしょうをかける。

<材料> 4人分

キャベツ(ザク切り)	200g
玉ねぎ(5mmスライス)	1/3個(80g)
ブロッコリー(小房)	12個(120g)
しめじ(小房)	1パック(100g)
むきえび	160g
ごま油	小さじ1弱
にんにく(すりおろし)	小さじ1
しょうが(すりおろし)	小さじ1

みそ	大さじ1
無調整豆乳	2カップ(400cc)
顆粒だし	小さじ1弱
白すりごま	大さじ2+1/2
黒こしょう	お好みで

【栄養成分値(1人分)】

たんぱく質	15.9g
食塩相当量	1.0g
野菜摂取量	128g

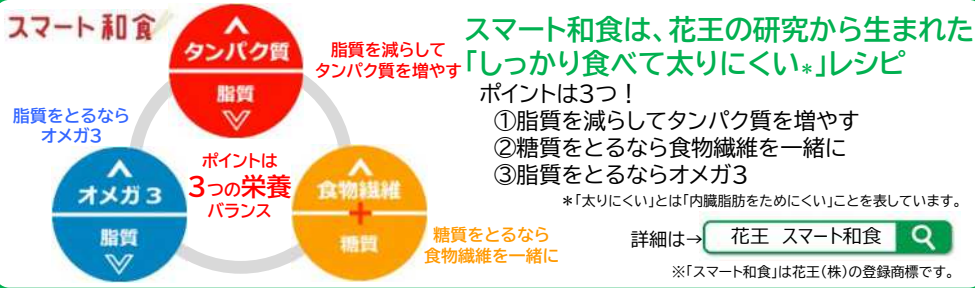
たっぷりのキャベツで
甘みが出て、豆乳のコクが加わり、
塩分控えめに！

Point! 具だくさんの「キャベツとブロッコリー豆乳みそ汁」と十五穀ごはんの2品で一食にできる朝食におすすめメニュー！
エネルギーは控えめで、タンパク質と食物繊維がしっかり摂れ、脂質は少な目のスマート和食バランス！



【栄養成分値(1人分)】※麦ごはん1膳を含む

エネルギー	441kcal	炭水化物	71.3g
たんぱく質	20.9g	食物繊維	6.1g
脂質	8.3g	食塩相当量	1.0g



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。