



森永乳業（株）東北支店 × 福島県



ふくしま健康応援メニュー

たんぱく質がとれる！具たくさんミルクスープ



【材料】 2人分

森永のおいしい高たんぱく高カルシウム	250 ml
ブロッコリー	125 g
キャベツ	75 g
ベーコン	25 g
森永北海道バター	5 g
塩	0.7 g
こしょう	少々

【栄養価】

たんぱく質量 11.0g
食塩相当量 0.9g
(1人分当たり)

【作り方】

- ①ブロッコリーは小さめの小房に分け、キャベツは1cmくらいの角切りにします。ベーコンは幅1cmに切ります。
- ②鍋にバターを熱し、ベーコンを炒めます。ベーコンに焼き目がついたらブロッコリーとキャベツを加えて炒めます。火が通ったら「森永おいしい高たんぱく高カルシウム」を加えて沸騰直前まで温め、塩とこしょうで味をととのえます。

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。

森永乳業（株）東北支店 は、福島県食育応援企業です。