

福島県 × カゴメ株式会社 「ふくしま健康応援メニュー」

減塩豚汁



材料（4人分）

大根	90g	ごま油	12g
にんじん	70g	トマトケチャップ	33g
ごぼう	90g	みそ	33g
長ねぎ	90g	和風だしの素	3g
豚バラ肉	120g	水	800g

作り方

- 大根、にんじんはいちょう切り、ねぎは1cm厚さの小口切りにする。ごぼうは斜め薄切りにし水にさらす、
- 鍋にごま油を熱して豚肉を炒め、長ねぎ以外の野菜を加え炒め合わせる。
- 水、和風だしの素を加え、アクをすくいながら、野菜が柔らかくなるまで煮込む。
- みそ、トマトケチャップを加え味付けし、長ねぎを加え軽く煮る。

栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	鉄	カルシウム	亜鉛	マグネシウム
207Kcal	6.5g	14.1g	12g	0.8mg	36mg	0.9mg	29mg
ビタミンA (RE)	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量	野菜摂取量	
115μgRAE	0.18mg	0.08mg	7mg	3.1g	1.6g	61g	

○「ふくしま健康応援メニュー」とは、県民の健康づくりを応援するため、福島県と福島県食育応援企業団が連携して考案したオリジナルメニューです。
 ○カゴメ株式会社は、福島県食育応援企業団です。