



## トマトのMISOストローネ



### ■材料（4人分）

- トマト - - - - - 2個（400g）
- えのき茸 - - - - 小1/2束（50g）
- マッシュルーム - - 4～5個（50g）
- 青みに 万能ねぎの小口切り 少々
- 粉チーズ 少々
- あらびきブラックペパー 少々
- 日清有機えごま油 - - - 少々（約小さじ1）
- 水 - - - - - 400ml
- カレーパートナー炒めたまねぎペースト 1袋
- リコピンリッチトマトケチャップ、みそ 各30g
- （※塩分が12%以上のみその場合は若干控えめに加える）

### ■作り方

<下準備>

- ・トマトは2cm大位の大きさにザクザク切る。
- ・えのきだけは1～2cm長さに切る。
- ・マッシュルームは薄切りにする。

■食塩相当量（一人当たり）1.0g

1. 鍋に水を入れて火にかけ、きのこを入れる。
2. 煮立ってきたら軽くアクを除いてトマトと炒めたまねぎペーストを加える。
- 再び煮えてきたら、ケチャップとみそで調味する。
3. 器に盛り付けて万能ねぎを散らし、好みで粉チーズとブラックペパーを振ってえごま油を振り入れる。

### ■健康応援ポイント

- ・簡単、おいしい“洋風みそ汁”です。
- ・トマトときのご類がたくさん食べられ、ミネラル、食物繊維が摂れます。
- ・最後に味を引き締めるブラックペッパーとえごま油を振り入れるのがポイントです。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	カリウム	食塩相当量
60 Kcal	2.7 g	2.4 g	17.6 g	2.2 g	339 mg	1.0 g



食事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。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。

そこで福島県では、ふくしま“食の基本”として「主食・主菜・副菜のそろった食事 + 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。

\*平成28年度福島県食行動実態把握調査