



ふくしま健康応援メニュー

トマトとふわふわタマゴの野菜スープ

食塩相当量1.0g



(4人前)

材料名	使用量(g,個数)
凍結全卵 (調理用) HV No. 3	100
キャベツ	100
白ねぎ	40
しょうが	4
トマト	100
サラダ油	4
鶏ガラスープ (顆粒)	8
酒	8
ごま油	4
水	400

- ①キャベツは3mm幅の千切り、白ねぎはみじん切り、しょうが皮を除きみじん切りにする。
- ②トマトは湯むきし、1.5mm幅のくし型切りにし、種をとっておく。
- ③鍋にサラダ油、白ねぎ、しょうがを入れ弱火にかけ、香りがするまで焦がさないようにいためる。さらに、キャベツを加えさっといためる。
- ④分量の水と、スープの素、酒を入れてひと煮立ちさせ、アクをとる。
- ⑤トマトを加え、解凍した凍結全卵 (調理用) HV NO. 3 を加えてかき玉状にする。

- ・しょうがとねぎの香りを生かすことで減塩にしました。
- ・しょうがを効かせているのでからだがあたたまる、ヘルシーメニューです。
- ・ふわっとしたタマゴが特長のスープです。



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