



ふくしま健康応援メニュー

トマト豚汁



【材料（4人分）】

- ・豚バラ肉（薄切り）・・・60g
- ・大根・・・120g、にんじん・・・80g
- ・ねぎ・・・30g、ごぼう・・・60g
- ・木綿豆腐・・・80g
- ・しょうが・・・4かけ（20g）
- ・貝割れ菜・・・適宜、ごま油・・・小さじ2
- （A）リコピンリッチトマト飲料・・・300ml
- ・濃いだし本つゆ濃縮4倍・・・大さじ2
- ・水・・・500ml

【作り方】

- （1）豚肉は3cm幅に切る。大根、にんじんはいちょう切りにする。ねぎは斜め薄切りにし、木綿豆腐は食べやすい大きさに切る。しょうがはすりおろし、貝割れ菜は根元を切り食べやすい大きさにする。
- （2）鍋に油を中火で熱し、豚肉、大根、にんじん、ねぎを加えて軽く炒め、しょうがと（A）、木綿豆腐を加え、火が通るまで煮る。
- （3）器に盛り、貝割れ菜を添える。

栄養計算値（1人分当たり）

エネルギー	食塩相当量	たんぱく質	脂質	炭水化物
142 kcal	1.0 g	5.5 g	8.4 g	13.7 g

「デルモンテリコピンリッチ トマト飲料」と「キッコーマン濃いだし本つゆ濃縮4倍」を合わせて、塩分控えめでもトマトとおだしの旨味でほっとする食卓の一品に。しょうがを効かせたほっと温まる一品です。



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