

ふくしま健康応援メニュー

トマトジュースで作るミネストローネスープ

■材料（4人分）

- ・サラダ油・・・・・・・・・・ 4 g
- ・にんにく・・・・・・・・・・ 1 g
- ・ベーコン・・・・・・・・・・ 16 g
- ・たまねぎ・・・・・・・・・・ 120 g
- ・にんじん・・・・・・・・・・ 60 g
- ・キャベツ・・・・・・・・・・ 80 g
- ・湯・・・・・・・・・・ 340 ml
- ・チキンコンソメの素・・・・・・・・ 4 g
- ・カゴメ冷凍4種豆のミックス・ 32 g
- ・カゴメトマトジュース
食塩無添加・・・・・・・・・・ 120 g
- ・ツイストマカロニ・・・・・・・・ 20 g
- ・パセリ・・・・・・・・・・ 少々

■食塩相当量0.5 g（1人あたり）



■作り方

- ①サラダ油でにんにく、5 mm幅に切ったベーコン、1.5 cm角にカットしたたまねぎ、にんじん、キャベツを加え、炒める。
- ②湯、コンソメ、4種豆を加え、アクが出たら取り除く。
- ③野菜に火が通るまで煮込んだら、トマトジュース、ゆでたマカロニを加える。
- ④パセリを散らす。

トマトジュースを使用することで、簡単にトマトの旨味、甘味が凝縮したスープに仕上がります。トマトジュース使用の代わりに野菜ジュース、またはダイストマト（またはカットトマト）100 gでもおいしく仕上がります。

※福島県が求める食塩相当量1g以下のメニューという規定に対し、
カゴメ株式会社管理栄養士が考案したメニューです



食事のバランスをチェックするランチチェックマット

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