



冬野菜の和風ミネストローネ

■材料 (4人分)

- ・長ねぎ 150g
- ・にんじん 50g
- ・ベーコン 50g
- ・れんこん 40g
- ・かぶ 60g
- ・ブロッコリー (小房) 30g
- ・にんにく (みじん切り) 1片分
- ・オリーブ油 大さじ1
- ・水 300ml
- ・和風だしの素 (顆粒) 5g
- ・【A】カゴメダイストマトイタリア産 . 80g
- ・【A】カゴメトマトケチャップ標準 . 20g
- ・【A】上白糖 3g
- ・塩 0.4g
- ・こしょう 少々

■食塩相当量1.0g (1人当たり)



■作り方

- ①長ねぎは1.5cmのぶつ切り、にんじん、れんこんはいちょう切り、ベーコンは短冊切り、かぶはさいの目切りにする。
- ②鍋にオリーブ油を熱し、にんにく、ベーコンを炒め、にんじん、れんこんを加えてさらに炒める。
- ③水と和風だしの素、長ネギ、かぶ、ブロッコリーを加え煮る (約10分)。
- ④Aを加え軽く煮て (約3分) 塩こしょうで味を調える。

トマトと和風だしにはそれぞれ「旨味」が含まれています。それらの旨味を生かすことで満足できる味わいに仕上げました。

※福島県が求める食塩相当量1.0g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ョンマット

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