# ふくしま健康応援メニュー

## トマトのレモン風味ゼリー

＜材料＞　4人分
トマト------大2個(400g)
水--------350cc
ハチミツ-----大さじ2強(50g)
ゼラチン-----10g
ハウス食品　レモンペースト--小さじ2
飾りに、
ヨーグルト(加糖タイプ)---約大さじ4
ミントなど---少量
＊冷却用の氷を用意する。

＜下拵え＞
・ゼラチンは袋の表示通りに水でふやかして置く。
・トマトは皮を湯剥きして種ごとザクザク2cm角位に切る。

＜作り方＞
1・小鍋に水とハチミツを入れて火にかける。
温度が上がってきてハチミツが溶けたら火からおろし、レモンペーストを加え混ぜる。
2・ふやかしたゼラチンを加え、溶けたら鍋底を氷水にあてて粗熱を除く。
3・器にトマトを分け入れ、2のゼラチン液を注いで冷蔵庫に入れ、冷やし固める。
　固まったらヨーグルトをのせ、ミントなどを飾る。

**健康応援！**

＊野菜（トマト）が一人１００ｇ食べられます。
＊レモンペーストで爽やかで、おいしく、ヘルシーなデザートになります。

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | ビタミンA | ビタミンC | 食塩相当量 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 78Kcal | 3.1g | 0.5g | 12.3g | 50μg | 15mg | 0g |

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

**中テレクックラボ（福島中央テレビ）は、福島県食育応援企業です。**