



# ふくしま健康応援メニュー

## トマトとなめこのさっぱりみそ汁

### ◆材料（4人前）

- ・ トマト . . . . . 180 g
- ・ なめこ . . . . . 100 g
- ・ 卵 . . . . . 80 g
- ・ みそ . . . . . 25 g
- ・ 顆粒だし（無塩） . . 4 g
- ・ 小ねぎ . . . . . 2 g



### ◆作り方

- ・ トマトはくし切りで8等分にきり、沸騰したお湯にいれる。
- ・ トマトに火が通ったらなめこを入れ、顆粒だしと味噌で味付けをする。
- ・ 最後に溶いた卵を入れ、お椀に盛り付けた後、小ねぎをのせる。

### ◆栄養価（1人分）

- ・ たんぱく質 4.1 g
- ・ 塩分量 0.9 g

トマトの酸味で塩味を抑えています。  
お好みで具たくさんにするとより食べ応えが増します。



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