



# ふくしま健康応援メニュー



## 豚バラとにらのトマトキムチスープ

### ■材料（4人分）

- ・豚バラ肉・・・・・・・・・・ 100g
- ・にら・・・・・・・・・・ 1袋
- ・白菜キムチ・・・・・・・・・・ 100g
- ・カゴメダイストマトイタリア・・・・・・・・ 200g
- ・おろししょうが・・・・・・・・・・ 小さじ1
- ・おろしにんにく・・・・・・・・・・ 小さじ1
- ・ごま油・・・・・・・・・・ 大さじ1
- ・水・・・・・・・・・・ 300g
- ・鶏がらスープの素・・・・・・・・・・ 1.5g

■食塩相当量：1.0g（1人当たり）

■たんぱく質量：5.5g（1人当たり）



### ■作り方

- ①豚バラは3cm幅に切る。にらは根元を切り落とし、3cm幅に切る。
- ②鍋にごま油、しょうがとにんにくを入れて弱火で熱し香りが立ったら、豚肉を加えて肉の色が変わるまで中火で炒める。
- ③キムチ、水を加えて一煮立ちさせ、蓋をして弱火で3分程煮込む。

トマトには旨味成分であるグルタミン酸が含まれているため、鶏がらスープの素を減らしても違和感なく美味しく食べられます。

また、キムチにトマトを合わせることで、マイルドな味わいに仕上がります。

※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チェックマップ

### 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