

ふくしま健康応援メニュー

トマト豚汁



【材料（2人分）】

- ・豚バラ肉（薄切り）・・・30g
- ・大根・・・60g
- ・にんじん・・・40g
- ・ねぎ・・・15g
- ・ごぼう・・・30g
- ・木綿豆腐・・・40g
- ・しょうが・・・2片
- ・貝割菜・・・適宜
- ・ごま油・・・小さじ1

（A）

- ・デルモンテリコピンリッチトマト飲料・・・150ml
- ・キッコーマン濃いだし本つゆ・・・大さじ1
- ・水・・・250ml

栄養計算値（1人分当たり）

エネルギー	食塩相当量	たんぱく質	脂質	炭水化物
141 kcal	1.0 g	5.3 g	8.4 g	13.8 g

【つくり方】

- （1）豚肉は3cm幅に切る。大根、にんじんはいちょう切りにする。ごぼうは斜め薄切りにし、水にさらす。ねぎは斜め薄切りにし、木綿豆腐は食べやすい大きさに切る。しょうがはすりおろし、貝割れ菜は根元を切り食べやすい大きさにする。
- （2）鍋に油を中火で熱し、豚肉、大根、にんじん、ごぼう、ねぎを加えて軽く炒め、しょうがと（A）、木綿豆腐を加え、火が通るまで煮る。
- （3）器に盛り、貝割れ菜を添える。

具たくさんで栄養たっぷり

トマトとだしの旨味にしょうがを効かせた、温まるメニューです



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

キッコーマン食品(株) は、福島県食育応援企業です。