

# ふくしま健康応援メニュー

## トマトとなめこのご馳走みそ汁



<材料> 4人分

- トマト-----1個(200g)
- 水-----600cc
- なめこ-----小1袋(100g)
- デルモンテ リコピンリッチトマトケチャップ-大さじ2
- 鶏もも挽肉-----120g
- みそ-----大さじ1.5(27g)
- 木綿豆腐-----160g
- ハウス食品 あらびきコショウ-----少々
- 万能ねぎ 2~3本(約20g)
- 日清オイリオ 日清MCTオイル90g-----小さじ1

<下拵え>

- ・トマトは1cm角に切る。
- ・なめこはザルに入れて水洗いをして水気を切る。  
(※小さい子どもが食べる場合は刻む)
- ・豆腐は1cm角に切る。
- ・万能ねぎは小口に切る。

<作り方>

- 1・鍋に水と挽肉を入れ火にかける。  
温度が上がってきたらアクを除いてなめこを入れる。
- 2・煮立ってきたら豆腐、トマト、リコピンリッチトマトケチャップ、みそを加える。  
再び煮立ってきたら火を止めて器に盛り、万能ねぎの小口を散らす。  
最後に粗びき黒コショウを振って日清MCTオイルを振りかける。

健康応援!

\*トマト、リコピンリッチトマトケチャップのうま味、あらびきコショウの風味で減塩のおいしいみそ汁になります。

\*日清MCTオイルを最後に加えることで健康効果が期待でき、リッチなみそ汁になります。

\*みそ汁一杯で野菜が75g、植物性と動物性の両方のたんぱく質が8.4gとれます。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	カリウム
127Kcal	8.5g	6.6g	5.5g	2.1g	332mg
カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンC	食塩相当量	
57mg	1.4mg	47μg	11mg	1.0g	



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