



ふくしま健康応援メニュー

じゃがいもとベーコンのトマトクリームライス

■材料（4人分）

じゃがいも	...360g	(A) 水	...280g
玉ねぎ	...200g	(A) トマトピューレ	...60g
しめじ	...60g	ヘルシーファーム	
にんにく	...4g	ベシャメルソースCaFe	...60g
パセリ	...0.8g	水	...80g
ベーコン	...60g	(B) はちみつ	...6g
サラダ油	...12g	(B) 塩	...1.2g
がらスープ チキンS	...16g	(B) こしょう	...0.08g
		ご飯	...640g



■作り方

- ①じゃがいもは2cm角、玉ねぎは縦2等分に切りくし形切りにする。にんにく・パセリはみじん切りにし、しめじはほぐす。
- ②ベーコンは1cm幅に切る。
- ③鍋にサラダ油・にんにく・ベーコンを入れ加熱する。
- ④にんにくの香りが出たら、じゃがいも・玉ねぎ・しめじを加えて軽く炒める。
- ⑤④にがらスープチキンS・(A)を加えて煮込み、具合に火が通ったら、水で溶いたHFベシャメルソースCa・Feを加え、軽くかき混ぜながらとろみがつくまで加熱する。
- ⑥⑤に(B)・パセリを加えて混ぜ合わせる。

ベシャメルCaFeを使うとカルシウム・鉄分を十分摂ることができます。
毎年ある「読書週間」にちなみ、図書「タスキメシ」に出てくるメニュー「ベーコンとじゃがいものトマトクリーム煮」を参考にしたメニューです。 （1人当たり）

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)
488	10.7	11.9	92.3	388	4.6
ビタミンA(μg)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食塩相当量(g)	食物繊維(g)
12	0.25	0.14	38	1.0	3.5



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