



# ふくしま健康応援メニュー

## ベーコンとじゃがいものトマトクリームライス

### ■材料 (4人分)

じゃがいも	...200g	がらスープ チキンS	...20g
玉ねぎ	...80g	ヘルシーファーム	
にんじん	...40g	エスパニョールソース	...20g
さやいんげん	...16g	ダイストマト (缶詰)	...120g
にんにく	...2.8g	(A) 塩	...0.4g
ベーコン	...48g	(A) 白こしょう	...0.08g
なたね油	...4g	牛乳	...40g
水	...320g	生クリーム	...16g
		ご飯	...640g



### ■作り方

- ①じゃがいもは1.5cm角、玉ねぎ・にんじんは1cm角に切る。さやいんげんは幅5mmに、にんにくはみじん切りにする。
- ②ベーコンは長さ2cmの細切りにする。
- ③鍋になたね油を入れにんにく・玉ねぎ・にんじんを加えて炒め、しんなりしたらじゃがいも・さやいんげん・②を加えて炒める。
- ④③に水・がらスープチキンSを加え野菜がやわらかくなるまで煮る。
- ⑤④にFHエスパニョールソース・ダイストマト・(A)を加え煮立ったら牛乳・生クリームを加えひと煮立ちさせる。

がらスープチキンSは鶏骨100%の余計なもの一切入っていないがらスープです。ベーコンとじゃがいものトマトクリーム煮は、「タスキメシ」の主人公が弟の為に作った料理のひとつです。

(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)
399	8.3	9.1	76.6	33	0.8
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)
97	0.15	0.08	24	0.7	2.3



食事のバランスをチェックするランチョンマット

### 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