



### 健康はバランスのよい食事から

福島県では、ふくしま“食の基本”として「**主食・主菜・副菜**がそろった食事 + **おいしく減塩**」に取り組んでいます。

県民の食の特徴は、野菜不足と塩のとりすぎ。  
福島県食育応援企業と県が連携して、健康づくりを応援するオリジナルメニューをご紹介します！

食事のバランスをチェックするランチョンマット（県作成）

## けんちん汁

### ■材料（4人分）

- ・木綿豆腐 . . . . . 100 g
- ・大根 . . . . . 140 g
- ・人参 . . . . . 50 g
- ・しめじ . . . . . 50 g
- ・ごぼう . . . . . 40 g
- ・こんにゃく . . . . . 40 g
- ・小ねぎ . . . . . 5 g
- ・ごま油 . . . . . 大さじ1/2
- ・だし汁 . . . . . 3カップ
- ・しょうゆ . . . . . 小さじ1
- ・カゴメトマトケチャップ . . . . . 小さじ2
- ・塩 . . . . . 2 g

■食塩相当量 1.0 g  
(1人当たり)



### ■作り方

- ①野菜は食べやすい大きさにカットする。
- ②鍋に油を熱し野菜を炒める。だし汁を加え、野菜に火が通るまで煮る。
- ③豆腐の水気を切り、一口大にちぎって加え、調味料を加え味を整える。最後に小ねぎを散らす。

トマトには「昆布」と同じ旨味成分グルタミン酸が含まれているため、ケチャップを加えることで塩分も抑えられ、うま味アップにつながります。

※福島県が求める食塩相当量1g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

カゴメ株式会社は、福島県食育応援企業です。