



### 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）

## トマトとふわふわたまごのイタリアンスープ

食塩相当量1.0g  
(1人当たり)



		4人前
	材料名	使用量(g,個数)
A	凍結全卵（調理用）HV No. 3	92 ★
A	粉チーズ	4
	ベーコン	28
	にんじん	72
	プチトマト	112
	玉ねぎ	124
	顆粒コンソメ 顆粒	6
	水	680

★通常の卵を使用する場合は2個

1. ベーコン、人参は短冊切りに、玉ねぎはスライスに、プチトマトは1 / 4カットにする。
2. 鍋に火をつける前にベーコン、玉ねぎを入れ、中火にかけ、ふたをしてじっくり玉ねぎに火を通す。
3. 水、コンソメ、にんじんをいれて約8分沸騰させ、プチトマトを入れる。
4. 凍結全卵（調理用）HVNo. 3と粉チーズを混ぜ合わせる。
5. 4を鍋に上から流し入れ、火を通せば完成。

凍結全卵（調理用）HVNo. 3を使用する事で、殻のごみもせず、手間も削減できます。また従来では難しかったふわふわのたまごスープができます。プチトマトと玉ねぎをいれ、具材たっぷりのイタリアンスープです。