



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）

ふくしまの野菜が主役のみそ汁

■材料（4人分）

- ・ トマト・・・・・・・・・・・・・・・・150g（中1個）
- ・ なす・・・・・・・・・・・・・・・・90g（1本）
- ・ パプリカ・・・・・・・・・・・・50g（1/3本）
- ・ ズッキーニ・・・・・・・・・・・・50g（1/2本）
- ・ 豚こま肉・・・・・・・・・・・・80g
- ・ 油・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ1/2
- ・ 水・・・・・・・・・・・・・・・・3カップ
- ・ 和風だしの素・・（顆粒）小さじ1
- ・ みそ・・・・・・・・・・・・小さじ2
- ・ カゴメトマトケチャップ・・大さじ1

■食塩相当量1.0g
（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、豚肉、トマト以外の野菜の順に炒め、水とだしの素を加える。
- ③野菜が柔らかくなったら、トマト、みそ、トマトケチャップを溶く。

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、みそを減らして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。