



ふくしま健康応援メニュー

根菜とトマトのミネストローネ

■材料（4人分）

- ・大根・・・・・・・・・・・・・・100g
- ・れんこん・・・・・・・・・・・・50g
- ・にんじん・・・・・・・・・・・・50g
- ・しめじ・・・・・・・・・・・・・・50g
- ・トマト・・・・・・・・・・・・・・80g
- ・カゴメ冷凍白いんげん豆・・・60g
- ・オリーブ油・・・・・・・・・・大さじ1
- ・ベーコン・・・・・・・・・・・・2枚
- ・水・・・・・・・・・・・・・・200g
- ・野菜一日これ一杯・・・・・・・・400g
- ・コンソメスープの素（顆粒）・7g

■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切る。
- ②鍋にオリーブ油を熱し、トマト以外の具材を炒める。
- ③水、コンソメを加えて野菜、白いんげん豆が柔らかくなるまで煮込んだら野菜一日これ一杯とトマトを加え5分ほど煮込む。

野菜のジュースを使用することで、簡単に野菜の旨味、甘味が凝縮したスープに仕上がります。野菜ジュース使用の代わりにトマトジュース、またはダイストマト（またはカットトマト）100gでもおいしく仕上がります。

※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



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