

ふくしま健康応援メニュー

トマトと干しいたけのうまみスープ

【材料2人分】

干しいたけ 4 g、水 350 ml
 トマト 75 g、長ねぎ 7.5 g
 サラダ油 6 g、鶏ひき肉 50 g
 塩 1.9 g、しょうが汁 5 ml
 ミツカン 穀物酢 15 ml



【作り方】

- [1] 干しいたけは分量の水につけてもどし、薄切りにする。(もどし汁は使うので捨てない)
- [2] トマトは1.5 cm程度のザク切り、長ねぎは5 mm幅の細切りにする。
- [3] 鍋に油を熱し、ひき肉、長ねぎを炒めて、肉に火が通ったらトマト、しいたけを炒める。
- [4] トマトが少し崩れるくらいになったら、しいたけのもどし汁を入れて軽く煮て、塩で味を調える。「穀物酢」を入れ、仕上げにしょうが汁を加えて火を止め、盛り付ける。

(塩分1人当たり 1.0 g)

お酢の酸味を活かすことで、塩味の物足りなさを感じにくくしています。炒めた具材の香りと、トマトとしいたけの旨みをお酢がひきしめ美味しくいただけます。



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