



# ふくしま健康応援メニュー

## ミネストローネ (キャベツ増量)



### 【材料 (4人分)】

- ・ベーコン (スライス) . . . 2枚 (30g)
- ・キャベツ . . . 140g、じゃがいも . . . 100g
- ・玉ねぎ . . . 100g、にんじん . . . 40g
- ・にんにく . . . 2片 (10g)
- ・エキストラバージンオリーブオイル . . . 大さじ1
- ・塩 . . . 1g
- (A) リコピンリッチトマト飲料 (食塩無添加トマトジュースに置換可) . . . 400ml
- 水 . . . 280ml、ブイヨン (固形) . . . 1個

### 【つくり方】

- (1) ベーコンは1cm幅に切る。キャベツは2cmの角切り、じゃがいも、玉ねぎ、にんじんは1cmの角切りにする。にんにくはみじん切りにする。
- (2) 鍋にオリーブオイルとにんにくを入れてごく弱火にかけ、香りが出てきたら、ベーコンと野菜を加え、弱火で炒めて火を通す。  
※にんにくが焦げないように、注意する。
- (3) (A) を加え、中火で5分程煮る。  
(煮止め重量530g～)

### 栄養計算値 (1人分当たり)

エネルギー	食塩相当量	たんぱく質	脂質	炭水化物
131 kcal	1.0 g	3.8 g	6.5 g	17.4 g

デルモンテ リコピンリッチトマト飲料を使用して塩分控えめでもトマトと野菜の濃厚な味わいが楽しめます！  
絶品ミネストローネ！



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