



トマトの旨みスープ（食塩相当量1.0g/人）

レシピ（4人分）

【材料】

にんべん だしパック中厚削り鰹・宗田鰹だし	600m l
じゃがいも	120 g
トマト（10月）	150 g
玉ねぎ	50 g
生しいたけ	30 g
濃口しょうゆ	20m l



【作り方】※「だしパック中厚削り鰹・宗田鰹」1袋（100g）で3.5Lのだしを抽出する

- ①鍋にお湯を沸かし、「だしパック中厚削り鰹・宗田鰹」でだしをひく。
- ②じゃがいも、トマトは2cm角に切る。玉ねぎは薄切り、しいたけは石づきを取り薄切りにする。
- ③鍋に②、だし600m lを入れ加熱する。沸騰したら弱火で煮込む。
- ④火が通ったらしょうゆを加える。

「だしパック中厚削り鰹・宗田鰹」を使用した、だしの風味豊かなトマトスープです。トマトの旨みと甘さが加わり、相乗効果で満足感のある汁物に仕上げました。

「だしパック中厚削り鰹・宗田鰹」は、福島県内の多くの学校給食でご採用いただいております。



食事のバランスをチェックするランチヨンマット

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