

ふくしま健康応援メニュー

ふわふわ卵とトマトのスープ



材料（4人分）

- ・ トマト 1.5個 (230g)
- ・ 長ねぎ 1/2本 (50g)
- ・ ベーコン 40g
- ・ 卵 2個 (100g)
- ・ ごま油 大さじ1
- ・ おろししょうが 4g
- ・ 水 800ml
- ・ 塩 少々
- ・ キューピーマヨネーズ 大さじ1
- ・ ほしえぬ ミックスビーンズ 80g
- ・ 片栗粉 大さじ1
- ・ こしょう 少々

1人分当たりのたんぱく質量 6.9g

1人分当たりの食塩相当量 0.5g

作り方

1. トマトはひと口大の角切り、長ねぎは5mm幅の斜め切り、ベーコンは1cm幅に切る。
2. 鍋にマヨネーズ大さじ1、おろししょうがをいれ火にかけ、ベーコン、長ねぎを炒める。ねぎの香りが出てきたら、トマトも加え軽く炒め、鍋に水とミックスビーンズを入れてアクを取りながら、火が通るまで煮る。
3. 片栗粉に水大さじ3（分量外）を加え水溶き片栗粉をつくり、②に加えてとろみをつける。煮立たせたら溶いた卵を回し入れ、約30秒たったら菜箸などで大きく混ぜて火をとめ、ごま油大さじ1をまわし入れ、塩、こしょうで味を調える。

マヨネーズで炒めることでコクがアップします。

ミックスビーンズを入れことで、よく噛むことになり、

食べ応えがあり、たんぱく質もとれるメニューになります。



食事のバランスをチェックするランチチェックマット

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