



# ふくしま健康応援メニュー

## トマトとほうれん草の中華風卵スープ

### ■材料（4人分）

- ・ 鶏もも肉・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 40g
- ・ 玉ねぎ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 120g
- ・ カゴメダイストマトイタリア産・・・・・・・・ 120g
- ・ **ほうれん草**・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 40g
- ・ きくらげ（乾燥）・・・・・・・・・・・・・・ 1.6g
- ・ 卵・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 1個
- ・ 鶏がらスープ・・・・・・・・・・・・・・ 400g
- ・ **【A】** しょうゆ・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ1
- ・ **【A】** 塩・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 少々
- ・ **【A】** こしょう・・・・・・・・・・・・・・ 少々
- ・ 片栗粉・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 小さじ2

### ■食塩相当量1.0g（1人あたり）



### ■作り方

- ①鶏肉は一口サイズ、玉ねぎは薄切り、ほうれん草は2cm幅にする。乾燥きくらげは水で戻し、細切りにする。
- ②鍋に鶏がらスープ、鶏肉を入れ加熱する。
- ③鶏肉に火が通ったら玉ねぎ、きくらげ、ほうれん草を加えてさらに煮る。
- ④ダイストマトと**【A】**を加え味を調える（水分が少ない場合は水を足す）。
- ⑤水溶き片栗粉を入れとろみをつけ、溶き卵を少しずつ入れて卵に火が通ったら完成。

トマトには「昆布」と同じ旨味成分グルタミン酸が含まれているため、チキンコンソメの素を減らし、ダイストマトを使用することで、うま味アップにつながります。

※福島県が求める食塩相当量1.0g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