



ふくしま健康応援メニュー

トマトゥンスープ (オランダ)

■材料 (2人分)

キャベツ	... 60g	ヘルシーファーム		
じゃがいも	... 80g	野菜ブイヨン	... 1g	
玉ねぎ	... 40g	オリーブ油	... 1.2g	
にんじん	... 20g	ヘルシーファーム		
カットトマト (缶詰等)	... 40g	野菜ブイヨン	... 2.4g	
パン粉	... 16g	水	... 240g	
牛乳	... 10g			
豚ひき肉	... 100g			
オリーブ油	... 0.6g			



■作り方

- ①キャベツは2cm角切り、じゃがいもは1cm角切り、玉ねぎ・にんじんは8mm角切りにする。
- ②パン粉・牛乳を混ぜ合わせる。
- ③鍋にオリーブ油(0.6g)を熱し、玉ねぎを炒め、冷ましておく。
- ④ボウルに豚ひき肉・②・③・ヘルシーファーム野菜ブイヨン(1g)を入れ、よく混ぜる。
- ⑤鍋にオリーブ油(1.2g)を熱し、にんじん・キャベツの順に加えて炒める。
- ⑥⑤にカットトマト・ヘルシーファーム野菜ブイヨン(2.4g)・水を加え、ひと煮立ちさせる。
- ⑦⑥に④を5等分に丸めて加え、じゃがいもを加えて肉と具材に火が通るまで加熱する。

■栄養成分値 (1人分)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)
193	11.8	10.4	18.2	34	1.0
ビタミンA(μg)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食塩相当量(g)	食物繊維(g)
86	0.43	0.16	28	0.8	2.1

肉団子入りのトマトをベースにしたオランダの家庭料理です。たんぱく質も野菜も摂りつつ、素材の旨みを活かしているため塩分が少なくても美味しいスープになっております。



食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」です。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。

*平成28年度福島県食行動実態把握調査

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」と「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。