



ふくしま健康応援メニュー

ほうれん草のトマトスープ

■材料（4人分）

- ・ほうれん草・・・・・・・・・・・・・200g
- ・玉ねぎ・・・・・・・・・・・・・100g
- ・ホールコーン・・・・・・・・・・・・・20g
- ・ベーコン・・・・・・・・・・・・・60g
- ・オリーブ油・・・・・・・・・・・・・大さじ1

【スープ】

- ・カゴメダイストマト（イタリア産）・・・・・100g
- ・コンソメスープの素（顆粒）・・・・・・・・・・・・・6g
- ・水・・・・・・・・・・・・・3カップ

■エネルギー：115kcal（1人当たり）

■食塩相当量：1.0g（1人当たり）

■たんぱく質量：3.5g（1人当たり）



■作り方

- ①ほうれん草は固めの塩ゆでにし、2～3cm長さに切る。玉ねぎはスライス、ベーコンは5mm幅に切る。
- ②鍋にオリーブ油を熱し、玉ねぎを炒めしんなりしたらコーン、ベーコン加えてさらに炒める。
- ③【スープ】の調味料を加え、煮立ったらほうれん草を加え5分程やわらかくなるまで煮る。

ダイストマトとコンソメスープの素にはそれぞれ「旨味」が含まれています。それぞれの旨味を生かすことで満足感のある味わいに仕上げました。

※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

カゴメ株式会社 は、福島県食育応援企業です。