



# ふくしま健康応援メニュー



## 健康はバランスのよい食事から

福島県では、ふくしま“食の基本”として「**主食・主菜・副菜がそろった食事 + おいしく減塩**」に取り組んでいます。

県民の食の特徴は、野菜不足と塩のとりすぎ。  
福島県食育応援企業と県が連携して、健康づくりを応援するオリジナルメニューをご紹介します！

食事のバランスをチェックするランチョンマット（県作成）

## 丸ごとトマトのハンバーグ



食塩相当量（1人分）1.1g

材料（4人分）

- ・トマト 4個
- ・合いびき肉 300g
- ・玉ねぎのみじん切り 1/2個分（100g）
- ・さやいんげん 1/4パック（50g）
- ・A 溶き卵 1個分
- ・A 「瀬戸のほんじお」 少々
- ・A 粗びき黒こしょう 少々
- ・B カットトマト缶 1/2缶（200g）
- ・B 「味の素KKコンソメ」固形タイプ 1個
- ・B ウスターソース 小さじ2
- ・B 砂糖 小さじ1
- ・「AJINOMOTO オリーブオイル」 大さじ1/2

作り方

- （1）トマトはヘタをくり抜き、ヨコ半分に切る。
- （2）ボウルにひき肉、玉ねぎのみじん切り、Aを入れてよく混ぜる。  
8等分にして丸め、軽く押して2cmくらいの厚みにする。
- （3）フライパンにオリーブオイルを入れ、（2）を並べる。
- （4）（3）の上に（1）のトマトを切り口を押しつけるようにかぶせて強火にかけ、1分ほど焼いてBを加える。
- （5）沸騰したら、さやいんげんを加えてフタをして中火で5分煮る。
- （6）器にトマトの部分を下にして盛り、ソースをかけ、さやいんげんを添える。

じっくり煮込んだ肉と香味野菜のコクがギュッと詰まった「味の素KKコンソメ」とトマトのうま味で、減塩メニューであることを忘れさせます。トマトの素材感もしっかり楽しめるメニューです。



## 10月ふくしま健康応援メニュー おすすめ「勝ち飯」献立



・「勝ち飯®」とは、味の素株式会社が推奨している栄養プログラムです。

味の素株式会社は、福島県食育応援企業です。