



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）

トマトジャムでヨーグルトサラダ



■材料（4人分）

トマトジャム（作りやすい分量）【**完熟トマト** 中2個（正味300g）、**てんさい糖** 30g（トマトの10%）、**レモンペースト** 少々】

プレーンヨーグルト - - 400g
ミント、チャービルなど 適宜

■鍋での作り方

- 1・トマトは皮を湯むきしてザク切にし、鍋に入れる。てんさい糖を加えてとろみがつくまで煮詰める。
- 2・とろみがついてきたら最後にレモンペーストを加えて火を止め、冷ます。
- 3・ヨーグルトをガラス器などに入れ、トマトジャムをのせてハーブを飾る。

■電子レンジでの作り方

- 1・耐熱容器に半分に切ったトマトを入れる。ラップをしないで電子レンジ（600W）で6分加熱する。耐熱容器を取り出してマッシャーでつぶし、皮を除く。
- 2・てんさい糖を加えて電子レンジで6分加熱する。取り出して混ぜたら再度6分加熱し、取り出してレモンペーストを加え、冷ます。

■栄養価（一人当たり）

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	カルシウム	食塩相当量
106 Kcal	4.1 g	3.1 g	16.2 g	332 mg	126 mg	0.1 g
ビタミンA	ビタミンC					
67 μg	14 mg					

■健康応援ポイント

・トマトのビタミンAやC、ヨーグルトの良質なたんぱく質とカルシウムがとれる嬉しいメニューです！夏の暑さで疲れた体でも食べやすく、美肌や免疫力アップも期待できるかも。

■使用食材、調味料の健康応援ポイント

・レモン濃縮果汁とレモンピール入りでさっぱり爽やかな風味が味わえます。（ハウス食品・「40gレモンペースト」）