



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）

トマトと雑穀のMISOスープ



■材料（4人分）

トマト 中2個（300g）、10種ミックス（豆と雑穀）1袋（40g）
たまねぎ 50g、かぼちゃ 50g、えのきだけ 50g
木綿豆腐 80g、万能ねぎ 4本

ブイヨンの素 1/2個、水 700ml、
みそ 大さじ1強、
オリーブ油 小さじ1（エキストラバージン）
粗挽き黒こしょう 少々

■作り方

1. 材料の下拵えをする。
 - ・トマトとかぼちゃは2cm角に切る。
 - ・たまねぎは薄切りにする。
 - ・えのきだけは2cm長さに切る。
 - ・豆腐はキッチンペーパーに包んで水切りをして置く。

2. 鍋に水とブイヨンを入れて火にかけ、たまねぎ、かぼちゃ、えのきだけを加えて4～5分煮る。

3. 次にトマトと雑穀ミックスを加え、豆腐をちぎりながら加える。みそを溶き加えて再び煮えがいたら火を止めて器に盛りつける。万能ねぎの小口切りを散らしてオリーブ油をたらし、好みで粗挽き黒こしょうを振る。

■栄養価（一人当たり）

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維
69 Kcal	3.3 g	2.3 g	10.0 g	2.3 g
カリウム	ビタミンA	食塩相当量		
339 mg	85 μg	0.9 g		

■健康応援ポイント

・トマトなどの野菜と雑穀ミックスでビタミンやミネラル、食物繊維がたっぷり摂れる優しい風味のスープです。

■使用食材、調味料の健康応援ポイント

・5種の豆（えんどう、ひよこまめ、レンズまめ、大豆、小豆）と5種の穀物（押麦、もち麦、玄米、赤米、たかきび）の素材本来の味を引き出しました。（キュービー・「サラダクラブ 10種ミックス（豆と雑穀）」）