



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）

トマトとおくらのだしマリネ



調理時間：10分

【つくり方】

- ①トマトはくし切りにし、さらに半分に切る。オクラはさっとゆで、縦半分に切る。玉ねぎはみじん切りにしてさっと洗い、絞っておく。
- ②ボウルに①を入れて、本つゆとオリーブオイルで和える。

栄養計算値 (1人分当り)	食塩相当量	エネルギー
		0.72g
たんぱく質	脂質	炭水化物
1.3g	1.3g	7.5g

材料(4人前)

- トマト 400g
- オクラ 6本(60g)
- 玉ねぎ 1/8個(23.8g)
- 濃いだし本つゆ 大さじ1と1/2
- デルモンテ エキストラバージン オリーブオイル 小さじ1

玉ねぎを使うことで味がしまります。時間がたつと、オクラのとろみが出てきておいしさアップ！キッコーマン濃いだし本つゆは濃縮4倍の「だしが濃い」めんつゆなので、少量の使用で満足の味わいになります。作ってすぐでも、時間がたっても、2度美味しい健康満足メニューです！