



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)

リコピンリッチミネストローネ



調理時間: 20分

【つくり方】

- ①ベーコンは1cm幅に切る。じゃがいも、にんじん、玉ねぎは1cm角に切り、キャベツは2cm角に切る。
- ②鍋にオリーブオイルを入れて弱火で熱し、ベーコンと野菜を入れて焦げ付かないようしっかりと炒める。
- ③野菜に火が通ったら(A)を加え、中火で15分ほど煮る。

材料(4人前)

- ベーコン(スライス) 2枚(20g)
- じゃがいも 1個(67.5g)
- にんじん 1/2本(65g)
- 玉ねぎ 1/2個(95g)
- キャベツ 4枚(160g)
- エキストラバージン オリーブオイル 大さじ1
- (A)リコピンリッチ トマトケチャップ 大さじ7
- コンソメ(顆粒) 小さじ1
- 水 600ml

| 栄養計算値<br>(1人分当たり) | 食塩相当量 | エネルギー    |
|-------------------|-------|----------|
|                   | 0.98g | 118 kcal |
| たんぱく質             | 脂質    | 炭水化物     |
| 2.8g              | 5.5g  | 16.8g    |
| リコピン              |       |          |
| 9.1mg             |       |          |

※リコピンはケチャップ由来のみ

野菜がたっぷり食べられるミネストローネスープを、トマトが濃厚な「デルモンテ リコピンリッチ トマトケチャップ」で！  
トマトと野菜の栄養とうまみがたっぷり溶け込んだ絶品スープが、リコピンたっぷりに頂けます。