



### 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）

## トマトサラダ

### ■材料（4人分）

■食塩相当量 0.5g（1人あたり）

- ・ トマト・・・・・・・・・・ 240 g
- ・ しその葉・・・・・・・・・・ 40 g
- ・ ツナ・・・・・・・・・・ 10 g
- ・ カゴメトマトケチャップ・・・・・・・・小さじ2
- ・ しょうゆ・・・・・・・・・・ 小さじ1
- ・ ごま油・・・・・・・・・・ 大さじ1/2
- ・ 塩・・・・・・・・・・ 0.3g
- ・ こしょう・・・・・・・・・・ 少々



### ■作り方

- ① トマトは1.5cm角、しそは千切りにする。
- ② ボウルにツナと調味料を入れ混ぜ合わせ、①を加え味が馴染むように全体に和える。

調味料にトマトケチャップを加えることでトマトの酸味が和らぎ食べやすくなります。

またトマトとツナの旨味が合わさり、さっぱり美味しく食べられます。

※福島県が求める食塩相当量1g以下のメニューという規定に対し、カゴメ株式会社管理栄養士が考案したメニューです

カゴメ株式会社は、福島県食育応援企業です。