

# ふくしま健康応援メニュー

## 和風ミネストローネ

レシピ（4人分）

【材料】

だしパック中厚削り 鰹・宗田鰹：だし汁 550 ml	キャベツ：100 g
塩：3.3 g	じゃがいも：100 g
トマトピューレ：50 g	玉ねぎ：100 g
砂糖：5.5 g	人参：80 g
豚ばら肉：160 g	

※だしパック中厚削り 鰹・宗田鰹100 gで5.0Lのだしを抽出

【下準備】

1. だしパック中厚削り 鰹・宗田鰹でだしをひく。
2. だしに塩・トマトピューレ・砂糖を加えかつおだしトマト仕立てをつくる。
3. 野菜は、1.5 cm角に切る。鶏肉は、2 cm角に切る。

【調理】

1. 鍋に具材とかつおだしトマト仕立てを入れ加熱する。沸騰したら、弱火で10分程煮込む。
2. 器に盛り完成

1人当たりの食塩相当量（g）：1.0 g



『だしパック中厚削り 鰹・宗田鰹』を使用しただし感たっぷりの和風ミネストローネです。かつおだしとトマトのうま味の相乗効果で満腹感を得られるように工夫。『だしパック中厚削り 鰹・宗田鰹』は福島県内の学校給食にて多くの地域で採用されていて、和風ミネストローネは大変人気メニューとなります。



食事のバランスをチェックするランチョンマップ

### 健康はバランスのよい食事から

県民の食生活の特徴は、野菜不足と食塩のとりすぎ。特に食塩は成人の7割以上が厚生労働省の定める目標量より多くとっている状況\*です。

そこで福島県では、ふくしま“食の基本”として

「主食・主菜・副菜のそろった食事 + おいしく減塩」を企業、学校、県栄養士会、食生活改善推進員等と連携して推進しています。

\*平成28年度福島県食行動実態把握調査