



秋鮭のトマトリゾット

■材料（4人分）

- ・ 鮭 2切れ
- ・ 塩 少々
- ・ こしょう 少々
- ・ 玉ねぎ 1/2個
- ・ トマト 2個
- ・ しめじ 1/2株
- ・ オリーブ油 大さじ1
- ・ カゴメ アンナマンマトマト&ガーリック 1瓶
- ・ ごはん 400g
- ・ 粉チーズ 少々
- ・ イタリアンパセリ 少々

■食塩相当量 1.0 g
(1人あたり)



■作り方

- ①サーモンは2等分に切り、塩・こしょうを振る。玉ねぎはみじん切り、トマトは1センチ角に切る。しめじは小房に分ける。
- ②フライパンにオリーブ油を熱し、サーモンの両面を焼き取り出しておく。
- ③同じフライパンに玉ねぎを入れしんなりしてきたら、しめじ、トマトを加えて炒め、「アンナマンマ」を入れ煮立たせる。ごはんを加え混ぜ合わせ、②を入れたら少し煮込む。
- ④器に盛り、粉チーズとパセリのみじん切りを散らしたら出来上がり！

トマトのうまみとサーモンのうまみがギュッと詰まった簡単リゾットです。
トマトの酸味とガーリックのパンチでおいしく減塩できます。

※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



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