



ケチャップの健康みそ汁

■材料（4人分）

- ・キャベツ・・・・・・・・・・160g
- ・にんじん・・・・・・・・・・70g
- ・しめじ・・・・・・・・・・70g
- ・油揚げ・・・・・・・・・・30g
- ・絹ごし豆腐・・・・・・・・150g
- ・カゴメトマトケチャップ・・・10g
- ・だし汁・・・・・・・・・・3カップ
- ・みそ・・・・・・・・・・25g

■食塩相当量 1.0 g
(1人当たり)



■作り方

- ①野菜は食べやすい大きさに切る。
油揚げは細切り、豆腐はさいの目切りにする。
- ②だし汁にトマトケチャップを加え、①の野菜を入れて火にかけて野菜が柔らかくなったら油揚げ、豆腐を入れる。
最後にみそを溶き入れる。

トマトには「昆布」と同じ旨味成分グルタミン酸が含まれているため、みそを減らしてケチャップを加えることで塩分も抑えられ、うま味アップにつながります。

※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