



ふくしま健康応援メニュー

トマトのホットマリネ

【材料2人分】

トマト	小2個
ベーコン	1.5枚
にんにく	1かけ
オリーブオイル	大さじ1
ミツカン カンタン酢™	大さじ2
フレッシュバジル	適量



【作り方】

- [1] トマトは乱切りに、ベーコンは1cm幅に切る。にんにくはみじん切りにする。
- [2] フライパンにオリーブ油を入れ、にんにくを加えて香りを出す。
- [3] [2]にベーコンを加えて炒める。トマト、「カンタン酢」を加えて軽く混ぜ合わせて火を止める。器に盛り、バジルを散らす。
(塩分1人当たり 1.0g)

加熱したトマトのとろけるような食感とやわらかい酸味でたくさん食べられる美味しさです。トマトに火が通りすぎないうちに火をとめるのがコツです。



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