

# ふくしま健康応援メニュー

## トマトときのこのふわ玉スープ



### 材料

2人分

トマト…………… 1/2個(100g)    A しょうゆ…………… 小さじ2/3  
 しめじ…………… 1/2パック(50g)    A「お塩控えめの・ほんだし®」…………… 小さじ1  
 玉ねぎ…………… 1/4個(50g)    A「瀬戸のほんじお®」…………… 少々  
 豚バラ薄切り肉…………… 40g    「AJINOMOTO サラダ油」…………… 小さじ1  
 溶き卵…………… 1個分  
 水…………… 2カップ



### 作り方

- (1) トマトはくし形切りにし、しめじは小房に分ける。玉ねぎは薄切りにし、豚肉は3cm幅に切る。
- (2) 鍋に油を熱し、(1)の豚肉を入れて炒め、肉に火が通ったら、(1)のしめじ・玉ねぎ、Aを加えて煮る。
- (3) 沸騰したら、(1)のトマトを加え、溶き卵を全体に回し入れ、ひと煮立ちさせる。



### 栄養成分

1人分当たり

エネルギー	たんぱく質	塩分	野菜摂取量
159kcal	7.8g	0.9g	72g

減塩というと「味が物足りない」「おいしくない」「手間がかかる」「家族が好まない」…味の素(株)の「Smart Salt (スマ塩)」は、そんな多くの人のお悩みを解消するために「うま味やだしをきかせた“おいしい減塩”」を提案しています。“おいしいなら、減塩の方がいいよね。”それが「Smart Salt (スマ塩)」の想いです。このメニューではトマトや「お塩控えめの・ほんだし®」のうま味を活用して塩分少なめですが、満足感のある汁物に仕上げました。



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

味の素(株)は、福島県食育応援企業です。