



ふくしま健康応援メニュー

トマト牛丼



【材料（4人分）】

- ・玉ねぎ・・・1個（190g）
- ・トマト・・・1個（145g）、しめじ・・・100g
- ・牛肉（薄切り）・・・300g
- ・サラダ油・・・大さじ2（24g）
- ・ご飯・・・4杯分（1000g）
- ・青ねぎ（小口切り）、白ごま・・・適宜
- ・温泉卵・・・4個（200g）

(A) 味わいリッチ減塩しょうゆ・・・40ml

米麴こだわり仕込み本みりん・・・大さじ2

水・・・120ml、おろししょうが・・・小さじ1

【つくり方】

- (1) 玉ねぎ、トマトはくし切り、しめじは石づきを切って小房に分け、牛肉は食べやすい大きさに切る。
- (2) フライパンに油を入れて中火にし、玉ねぎとしめじを入れて炒め、しんなりしたら牛肉を加えて炒め合わせる。
- (3) (2)に(A)を加えて煮、さらにトマトを加えて2～3分煮る。
- (4) 丼にご飯をよそい(3)のをのせ、青ねぎ、白ごまをちらし、温泉卵をのせる

栄養計算値（1人分当たり）

エネルギー	食塩相当量	たんぱく質	脂質	炭水化物
783 kcal	1.2 g	26.2 g	31.4 g	105.9 g

定番のどんぶり牛丼がトマトで大変身！ひと味違ったおいしさは、いつもの牛丼に生トマトを加えるだけ。「キッコーマンいつでも新鮮味わいリッチ減塩しょうゆ」をベースに、ご飯にぴったりな味わいはそのままに減塩化、さらにトマトのフレッシュなうまみが新たな驚きをプラスします！



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