



ふくしま健康応援メニュー

大豆ミートのミネストローネ (副菜)



<レシピ (4人分)>

- ゼロミートハムタイプ 3枚
- ゼロミートソーセージタイプ 2本
- トマト 中2個(400g)
- たまねぎ 中1/2個(100g)
- にんじん 中サイズ4/5本(120g)
- ズッキーニ 3/5本(120g)
- コンソメ顆粒 5g ●水 600ml
- オリーブオイル 大さじ1



調理例
(1人前)

- 1.ゼロミートソーセージタイプは斜め薄切り、ハムタイプは1cm程度の角切りにする。
- 2.にんじん、たまねぎ、なす、ズッキーニは1cmの角切りにしておく。
- 3.鍋にオリーブオイルを熱し、1のソーセージを弱火で2分ほど炒める。にんじん、たまねぎを加えてさらに中火で2分ほど炒める。
- 4.③になす、ズッキーニを加えて1分炒めたらトマトと水を加え、弱火で10分ほど煮込む。
- 5.最後にゼロミートハムタイプを加えてできあがり。

1人当たりの食塩相当量 ●1.0g

トマトをはじめ、
野菜の旨みを利用して
塩分を抑えることができ、
今話題の大豆ミートで
美味しく調理が可能に。



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