

ほうれん草と小麦のトマトスープ

■材料 (4人分)

- ・ほうれん草・・・・・・・・・・60g
- ・たまねぎ・・・・・・・・・・40g
- ・無塩バター・・・・・・・・・・6g
- ・水・・・・・・・・・・400g
- ・チキンコンソメの素・・・・・・・・6g
- ・カゴメダイストマト イタリア産・200g
- ・カゴメ冷凍ファッコ (スペルト小麦)
・・・・・・・・・・60g
- ・カゴメ冷凍白いんげん豆・・・・60g
- ・塩・・・・・・・・・・2g
- ・黒こしょう・・・・・・・・・・0.2g

■食塩相当量 0.9 g (1人あたり)



■作り方

- ①ほうれん草はゆでて、2cm幅にカットする。
- ②スライスしたたまねぎを無塩バターで炒め、水、チキンブイヨンの素、ダイストマトを加え、軽く煮る。
- ③ファッコ、白いんげん豆を冷凍のまま加え、煮る。
- ④①のほうれん草を加え、塩、黒こしょうで調味する。

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、チキンコンソメの素を減らしても、ダイストマトを使用することで、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