



冬野菜のトマト煮スープ

■材料（4人分）

- ・たまねぎ・・・・・・・・・・140g
- ・にんじん・・・・・・・・・・50g
- ・ベーコン・・・・・・・・・・50g
- ・れんこん・・・・・・・・・・40g
- ・大根・・・・・・・・・・60g
- ・ブロッコリー（子房）・・・・65g
- ・にんにく（みじん切り）・・・・10g
- ・オリーブ油・・・・・・・・・・14g
- ・水・・・・・・・・・・300ml
- ・鶏ガラスープの素・・・・・・・・3g

■食塩相当量1.0g（1人あたり）



【A】

- ・カゴメダイストマトイタリア産・80g
- ・コンソメスープの素・・・・・・・・3g
- ・カゴメトマトケチャップ・・・・20g
- ・上白糖・・・・・・・・・・3g
- ・こしょう・・・・・・・・・・少々

■作り方

- ①玉ねぎは薄切り、人参・れんこんはいちょう切り、ベーコンは短冊切り、大根はさいの目切りにする。
- ②鍋にオリーブ油を熱し、にんにく・ベーコンを炒め、玉ねぎ・人参・れんこんを加えてさらに炒める。
- ③水、鶏がらスープ、大根、カリフラワー、ブロッコリーを加え煮る。
- ④Aを加え軽く煮て、こしょうで味を調える。

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、コンソメや鶏ガラスープの素を減らしてトマトケチャップを加えることで塩分も抑えられ、うま味アップにつながります。また具やくさんにすることで汁量を減らせます。

※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