



トマトとチーズの具だくさんみそ汁

◆材料（4人分）

- ・トマト 中2個（300g）
- ・モッツアレラチーズ（ミニ） 60g
- ・キューピー サラダクラブうずら卵水煮（国産） 12個
- ・キューピー サラダクラブ ミックスビーンズ 2袋（100g）
- ・日清オイリオ ごま香油 約小さじ1/2
- ・水 600ml
- ・ハウス食品 カレーパートナー 炒めたまねぎペースト 1袋（40g）
- ・豆みそ 大さじ2弱（30g）
（又は 米みそ 約大さじ1.5g）

- ・薬味（好みで用意）
- ・白髪ねぎ、香菜、万能葱 等 少量

◆作り方

【下拵え】

- ・トマトはザクザクと食べやすい大きさに切る。
- ・薬味を用意する。

- ①鍋に水と炒めたまねぎペーストと豆みそを入れて火にかける。
- ②煮立って来たらトマトを加えて30秒ほど煮てごま香油を加え、火を止める。
（※米みその場合、みそは火を止め際に加える）
- ③お椀にモッツアレラチーズとうずら卵、ミックスビーンズを入れる。
②の汁を盛りつけて薬味をのせる。



健康応援！

*トマトでビタミンA・Cや抗酸化成分リコペンがとれ、チーズとミックスビーンズでたんぱく質がとれるみそ汁です。
*炒めたまねぎペーストの風味とごま油の香りで低塩ながら、おいしく仕上がります。
*モッツアレラは鍋に入れると鍋の中で溶けてしまうので、お椀に入れましょう。

栄養価（1人当たり）

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維
192Kcal	10.6g	9.2g	14.9g	3.2g
カルシウム	ビタミンA	ビタミンC	食塩相当量	
66mg	76μg	11mg	1.0g	

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



食事のバランスをチェックするランチョンマップ