



大根と豚肉のトマトスープ～カレー風味～

■材料（10人分）

- ・豚ばら肉（薄切り）・・・・・・・・・・ 250g
- ・大根・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 300g
- ・にんじん・・・・・・・・・・・・・・・・ 200g
- ・玉ねぎ・・・・・・・・・・・・・・・・ 150g
- ・水・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 800ml
- ・コンソメスープの素（顆粒）・・・・ 18g
- ・カゴメダイストマトソース・・・・ 200g
- ・カレー粉・・・・・・・・・・・・・・・・ 3g
- ・こしょう・・・・・・・・・・・・・・・・ 少々

■食塩相当量：1.0g（1人当たり）



■作り方

- ①にんじん、大根は5mm厚さのいちょう切りに、たまねぎはスライス、豚ばら肉は1cm幅にカットする。
- ②鍋に①、水、コンソメスープの素、カレー粉を加え、野菜が柔らかくなるまで煮込む。
- ③ダイストマトソースとこしょうを加え、軽く煮込めば出来上がり。

トマトの旨み（グルタミン酸）と豚肉の旨み（イノシン酸）の相乗効果で美味しくなります。旨味に加えて、カレー粉のスパイシーさもプラスすると更に満足感がアップします。

※福島県が求める食塩相当量1.0g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チェックマット

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