



ふくしま健康応援メニュー

にらのトマトキムチスープ

■材料（4人分）

- ・豚バラ肉・・・60g
- ・にら・・・80g
- ・白菜キムチ・・・80g
- ・カゴメダイストマトイタリア・・・120g
- ・おろししょうが・・・小さじ1
- ・おろしにんにく・・・小さじ1
- ・ごま油・・・大さじ1
- ・水・・・400g
- ・鶏がらスープの素・・・3g

■食塩相当量：1.0g（1人当たり）

■たんぱく質量：3.3g（1人当たり）



■作り方

- ①豚バラは3cm幅に切る。にらは根元を切り落とし、3cm幅に切る。
- ②鍋にごま油、しょうがとにんにくを入れて弱火で熱し香りが立ったら、豚肉を加えて肉の色が変わるまで中火で炒める。
- ③キムチ、水を加えて一煮立ちさせ、蓋をして弱火で3分程煮込む。

トマトには旨味成分であるグルタミン酸が含まれているため
鶏がらスープの素を減らしても違和感なく美味しく食べられます。

また、キムチにトマトを合わせることで、
マイルドな味わいに仕上がります。

※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ヨンマツ

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