



ふくしま健康応援メニュー

トマトとほうれん草のクラムチャウダー

■材料（4人分）

- ・あさり(水煮缶)・・・40g
- ・玉ねぎ・・・60g
- ・じゃがいも・・・40g
- ・にんじん・・・40g
- ・ベーコン・・・4枚
- ・ほうれん草・・・80g
- ・カゴメダイストマトイタリア・・・100g
- ・オリーブ油・・・大さじ1

【A】

- ・牛乳・・・400g
- ・コンソメスープの素（顆粒）・・・1.5g
- ・塩・・・0.5g

■作り方

- ①玉ねぎ、にんじん、じゃがいもは1cm角に切る。じゃがいもは水にさらして水気を切る。ほうれん草は3cm幅、ベーコンは1cm幅に切る。
- ②あさり缶は身と缶汁に分ける。
- ③鍋にオリーブ油を入れて熱し、①を加えて中火で炒め、ダイストマトとあさりの缶汁を加えてよく混ぜ、蓋をして煮込む。
- ④③にあさりの身を加え、煮立ったら【A】を加えて味を整える。

■食塩相当量：0.9g（1人当たり）

■たんぱく質量：9.1g（1人当たり）



トマトとコンソメスープの素にはそれぞれ「旨味」が含まれています。それぞれの旨味を生かすことで満足感のある味わいに仕上げました。

※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ョンマット

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