

ふくしま健康応援メニュー

トマトとほうれん草の中華風卵スープ

■材料（4人分）

- ・鶏もも肉・・・・・・・・・・・・・・・・・・80g
- ・玉ねぎ・・・・・・・・・・・・・・・・・・120g
- ・カゴメダイストマトイタリア産・・・・・・・・160g
- ・ほうれん草・・・・・・・・・・・・・・・・・・60g
- ・きくらげ（乾燥）・・・・・・・・・・・・1.6g
- ・卵・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・2個
- ・鶏がらスープ・・・・・・・・・・・・・・400g
- ・【A】しょうゆ・・・・・・・・・・・・・・大さじ1
- ・【A】塩・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・0.4g
- ・【A】こしょう・・・・・・・・・・・・・・少々
- ・片栗粉・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ2

■食塩相当量1.0g（1人あたり）



■作り方

- ①鶏肉は一口サイズ、玉ねぎは薄切り、ほうれん草は2cm幅にする。乾燥きくらげは水で戻し、細切りにする。
- ②鍋に鶏がらスープ、鶏肉を入れ加熱する。
- ③鶏肉に火が通ってきたら玉ねぎ、きくらげ、ほうれん草を加えてさらに煮る。
- ④ダイストマトと【A】を加え味を調える（水分が少ない場合は水を足す）。
- ⑤水溶き片栗粉を入れとろみをつけ、溶き卵を少しずつ入れて卵にふんわり火が通ってきたら完成。

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、チキンコンソメの素を減らし、ダイストマトを使用することで、うま味アップにつながります。

※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