



## トマトケチャップ使用♪具沢山ごちそう味噌汁

### ■材料（4人分）

- ・にら . . . . . 150g
- ・にんじん . . . . . 100g
- ・えのきたけ . . . . . 100g
- ・木綿豆腐 . . . . . 200g
- ・油揚げ . . . . . 1枚
- ・カゴメトマトケチャップ標準 . . . . . 10g
- ・だし汁 . . . . . 3カップ
- ・味噌 . . . . . 25g

- 食塩相当量1.0g（1人当たり）
- たんぱく質：8.1g（1人当たり）



### ■作り方

- ①にんじんは千切りに、えのきとにらは5cmに切る。  
油あげは細きり、豆腐はさいの目切りにする。
- ②だし汁にケチャップを加え、①の野菜を入れて、火にかけ、野菜が柔らかくなったら、油揚げ、豆腐を入れる。
- ③最後にみそを溶き入れる。

トマトケチャップには「旨味」と「甘み」が含まれているため、みそを減らしてトマトケチャップを加えることで塩分も抑えられ、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ョンマップ

## 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