



ふくしま健康応援メニュー

カポナータ

■材料 (4人分)

| | | | |
|--------------------|----------|-------|----------|
| ヘルシーファーム 野菜ブイヨン | ...8g | ローリエ | ...0.8g |
| トマト | ...160g | 塩 | ...0.8g |
| ペコロス (小玉ねぎ) | ...180g | オリーブ油 | ...12.8g |
| 茄子 | ...120g | 白ワイン | ...16g |
| ズッキーニ | ...40g | 水 | ...160g |
| にんじん | ...40g | | |
| 赤ピーマン | ...60g | | |
| 黄ピーマン | ...28g | | |
| こしょう | ...0.08g | | |



■作り方

- ①野菜は一口大に切る。
- ②オリーブ油を熱し、ペコロス・茄子・ズッキーニ・にんじん・赤ピーマン・黄ピーマンを炒める。
- ③②に白ワイン・水・トマト・ヘルシーファーム野菜ブイヨン・ローリエ・こしょうを加え煮込む。
- ④塩味が薄いようなら塩で味を整える。

野菜ブイヨンをトマト煮のベースに使い、まろやかな旨味を作ったメニューです。28大アレルギー対応した献立なので、お子様も安心してお召し上がり頂く事ができるメニューとなっています。

(1人当たり)

| エネルギー(kcal) | たんぱく質(g) | 脂質(g) | 炭水化物(g) | カルシウム(mg) | 鉄(mg) |
|-------------|------------|------------|-----------|-----------|---------|
| 77 | 1.7 | 3.5 | 10.9 | 24 | 0.6 |
| ビタミンA(μg) | ビタミンB1(mg) | ビタミンB2(mg) | ビタミンC(mg) | 食塩相当量(g) | 食物繊維(g) |
| 111 | 0.08 | 0.07 | 47 | 1.0 | 2.6 |



食事のバランスをチェックするランチプレートチェック

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