



# ふくしま健康応援メニュー



## トマトのカレーみそ汁



### <作り方>

1. トマトは一口大に切り、玉ねぎは薄切り、キャベツは芯をとり短冊切りにする。豚ももは一口大に切る。
2. ブロccoliリーは小房にし、ゆでる。
3. 鍋にオリーブオイル、にんにく、しょうがを入れ、豚肉を炒める。玉ねぎを加え炒め、透き通ってきたら、キャベツ加え軽く炒め、トマトと水2カップを入れて柔らかくなるまで煮る。
4. 3にブロッコリー、蒸し豆を入れひと煮立ちさせる。
5. 一旦、火を止め、顆粒だしとカレー粉、みそをとき入れる。ふたたび火をつけ、ひと煮立ちさせる。

### <材料> 4人分

トマト	中玉2個(250g)
玉ねぎ	1/3個(80g)
キャベツ	葉2枚(80g)
ブロッコリー	4房(40g)
豚もも薄切り肉	120g
蒸し豆	40g
にんにく(すりおろし)	小さじ1
しょうが(すりおろし)	小さじ1

みそ	大さじ1
顆粒だし	小さじ1
カレー粉	小さじ2
オリーブオイル	大さじ1

### 【栄養成分値(1人分)】

たんぱく質	10.5g
食塩相当量	1.0g
野菜摂取量	115g

トマトをたっぷり使ってうま味をプラス！  
カレー風味でスパイシーにすることで塩分控えめに！



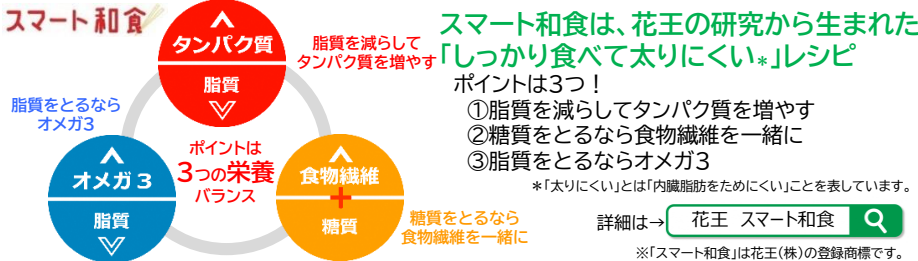
具だくさんの“トマトのカレーみそ汁”と十五穀ごはんの2品で一食にできる朝食におすすめメニュー！  
エネルギーは控えめで、タンパク質と食物繊維がしっかり摂れ、脂質は少な目のスマート和食バランス！



【栄養成分値(1人分)】※十五穀ごはん1膳を含む

エネルギー	417kcal	炭水化物	69.0g
たんぱく質	15.5g	食物繊維	4.3g
脂質	8.1g	食塩相当量	1.0g

### スマート和食



## 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



食事のバランスをチェックするランチョンマップ