

# ふくしま健康応援メニュー

## ふわふわ卵とトマトのスープ



### 材料（4人分）

・トマト	2個	・長ねぎ	1/2本
・ベーコン	4枚	・卵	4個
・ごま油	大さじ2	・片栗粉	大さじ1
・おろししょうが	15g		
・水	800ml		
・キューピーマヨネーズ	大さじ2		
・サラダクラブ ミックスビーンズ	100g（2袋）		

1人分当たりのたんぱく質量 12.1g

1人分当たりの食塩相当量 0.9g

### 作り方

1. トマトはひと口大の角切り、長ねぎは5mm幅の斜め切り、ベーコンは1cm幅に切る。
2. ボウルに卵を割り入れ、マヨネーズを加えてよく混ぜる。
3. 鍋にごま油大さじ1、おろししょうがをいれ火にかけ、ベーコン、長ねぎを炒める。  
ねぎの香りが出てきたら、トマトも加え軽く炒め、  
鍋に水とミックスビーンズを入れてアクを取りながら、火が通るまで煮る。
4. 片栗粉に水大さじ3（分量外）を加え水溶き片栗粉をつくり、③に加えてとろみをつける。  
煮立たせたら②を回し入れ、約30秒たったら菜箸などで大きく混ぜて火をとめ、  
ごま油大さじ1をまわし入れる。

マヨネーズを加えることで卵がふわふわの口当たりになります。  
ミックスビーンズを入れことで、よく噛むことになり、  
食べ応えのあるメニューになります。  
たんぱく質もとれるメニューです。



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