

# ふくしま健康応援メニュー

## フタして10分！鮭のトマトパツァ

### ■材料（3人分）

- ・カゴメ基本のトマトソース295g・・・1缶
- ・生鮭・・・・・・・・・・・・・・・・・・2切れ
- ・キャベツ・・・・・・・・・・・・・・・・・・1/8個
- ・しめじ・・・・・・・・・・・・・・・・・・1パック
- ・ミニトマト・・・・・・・・・・・・・・・・・・6個
- ・オリーブ油・・・・・・・・・・・・・・・・・・適量
- ・黒こしょう・・・・・・・・・・・・・・・・・・少々
- ・イタリアンパセリ・・・・・・・・・・・・少々

■食塩相当量：1.1g（1人当たり）

■たんぱく質量：27g（1人当たり）



### ■作り方

- ①キャベツは食べやすい大きさに切り、しめじは小房に分ける。
- ②フライパンにトマトソースを入れる。材料を並べる。
- ③沸騰したら、フタをして中火で10分蒸し煮にする。  
オリーブ油、黒こしょう、刻んだイタリアンパセリをちらす。  
※材料に火が通っているかを確認し、加熱時間を調整してください。

トマトときのこに含まれている旨味成分「グルタミン酸」を生かしたメニューです。基本のトマトソースを使用すれば、簡単に味が決まり、美味しく仕上がります♪

※福島県が求める食塩相当量1.2g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