

トマトケチャップで減塩! 具たくさんとん汁

みそをケチャップに置き換える
ことで、約40%減塩に!



171

キロカロリー



調理時間 約20分

野菜使用量 129g

食塩相当量 1.5g

おいしく
健康に!



ふくしま健康プロジェクト大使
矢内 夢菜さん

トマトケチャップで減塩! 具だくさんとおん汁



材料・分量 (g/4人分)

大根	100
にんじん	67 (1/3本)
長ねぎ	150 (1本)
ごぼう	100 (1/2本)
なめこ	100 (1袋)
ごま油	12 (大さじ1)
豚こま切れ肉	120
水	800 (4カップ)
みそ	36 (大さじ2)
カゴメトマトケチャップ	36 (大2)

つくり方 (調理時間:20分)

- ① 大根、にんじんはいちょう切り、ねぎは1cm厚さの小口切りにする。ごぼうは斜め薄切りにし水にさらす。
- ② 鍋にごま油を熱して豚肉を炒め、長ねぎ以外の野菜を加え炒め合わせる。
- ③ 水、和風だしの素を加え、アクをすくいながら、野菜が柔らかくなるまで煮込む。
- ④ みそ、トマトケチャップを加え味付けし、なめこ、長ねぎを加え軽く煮る。

ポイント

- 県産のなめこと豚肉をたっぷり使用した具だくさんとおん汁です。
- トマトの旨みもたっぷり!

減塩&野菜を食べようキャンペーン 福島県

