

# ふくしま健康応援メニュー



## トマトと卵の中華スープ

### ■材料 (4人分)

- ・ トマト . . . . . 160g
- ・ 玉ねぎ . . . . . 100 g
- ・ ごま油 . . . . . 大さじ1
- ・ 中華だし (顆粒) . . . . . 5 g
- ・ カゴメトマトケチャップ . 大さじ1
- ・ 水 . . . . . 600ml
- ・ 塩・こしょう . . . . . 各少々
- ・ 溶き卵 . . . . . 大さじ1
- ・ 片栗粉 . . . . . 小さじ2
- ・ 万能ねぎ (きざみ) . . . . . 10g

■食塩相当量 0. 9 g  
(1人あたり)



### ■作り方

- ① トマトはくし切り、玉ねぎはスライスにする。
- ② 鍋にごま油を熱し、玉ねぎを炒める。しんなりしたらトマトを入れてさっと炒める。
- ③ 水、中華だし、トマトケチャップ、塩・こしょうを加える。
- ④ 小さく煮だってきたら、水小さじ2で溶いた片栗粉を加えてとろみをつけ、溶き卵を流し入れる。  
卵にふんわりと火が通れば出来上がり。最後にネギを散らす。

トマトには「昆布」と同じ旨味成分グルタミン酸が含まれているため、みそを減らしてケチャップを加えることで塩分も抑えられ、うま味アップにつながります。

※福島県が求める食塩相当量1g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