



ふくしま健康応援メニュー

ミネストローネ



【材料（4人分）】

- ・ベーコン（スライス）・・・2枚
- ・キャベツ・・・100g、じゃがいも・・・100g
- ・玉ねぎ・・・100g、にんじん・・・40g
- ・にんにく・・・2片（10g）
- ・エキストラバージンオリーブオイル・・・大さじ1
- ・塩・・・1g
- （A）リコピンリッチトマト飲料・・・400ml
- 水・・・280ml、ブイヨン（固形）・・・1個

【つくり方】

- （1）ベーコンは1cm幅に切る。キャベツは2cmの角切り、じゃがいも、玉ねぎ、にんじんは1cmの角切りにする。にんにくはみじん切りにする。
- （2）鍋にオリーブオイルとにんにくを入れてごく弱火にかけ、香りが出てきたら、ベーコンと野菜を加え、弱火で炒めて火を通す。※にんにくが焦げないように、注意する。
- （3）（A）を加え、中火で5分程煮る。
（煮止め重量530g～）

栄養計算値（1人分当たり）

エネルギー	食塩相当量	たんぱく質	脂質	炭水化物
131 kcal	1.0 g	3.7 g	6.5 g	17.4 g

デルモンテリコピンリッチトマト飲料を使用して、
塩分控えめでもトマトと野菜の濃厚な味わいが楽しめます！
絶品ミネストローネ！



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