



## ふくしま健康応援メニュー

## キャベツとおから団子のトマト煮込み

## 【材料 2人分】

＜肉団子材料＞ 合びき肉 150g、おから 70g、  
たまねぎ 1/4個、卵 1個、しょうが 1.5かけ、  
ミツカン穀物酢 大さじ1/2、塩 0.2g、  
こしょう 少々

キャベツ 1/4 個、ホールトマト缶 400g、  
ミツカン白ワインビネガー 大さじ2、  
コンソメ顆粒 小さじ1、水 1カップ、  
黒こしょう 少々



## 【作り方】

- [1] たまねぎはみじん切りにする。＜肉団子材料＞をボウルに入れ、よく混ぜ合わせる。なめらかになったら丸める。
- [2] 鍋に水を入れて沸かし、コンソメを加える。[1]の肉団子を鍋に入れて、火が通ったらアクを取り、そこにザク切りにしたキャベツとホールトマト、「白ワインビネガー」を加えて煮込む。
- [3] 器に盛り付け、黒こしょうをふる。（塩分1人当たり 0.9g）

キャベツと一緒におから団子を煮込んだ食物繊維が豊富な一品です。ビネガーのさわやかな酸味で塩分控えめでも物足りなさを感じずに美味しくお召し上がりいただけます。（食物繊維 9.4g）



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