



健康はバランスのよい食事から

福島県では、ふくしま“食の基本”として「主食・主菜・副菜がそろった食事 + おいしく減塩」に取り組んでいます。

県民の食の特徴は、野菜不足と塩のとりすぎ。福島県食育応援企業と県が連携して、健康づくりを応援するオリジナルメニューをご紹介します！

食事のバランスをチェックするランチョンマット（県作成）

キャベツたっぷりミネストローネ

■材料（4人分）

- ・ベーコン・・・20g
- ・キャベツ・・・150g
- ・玉ねぎ・・・50g
- ・にんじん・・・20g
- ・4種豆ミックス・・・20g
- ・マカロニ・・・20g
- ・にんにく（みじん切り）・2g
- ・油・・・5g
- ・水・・・1.5カップ
- ・野菜一日これ一杯・・・1カップ
- ・チキンコンソメの素・・・5g
- ・こしょう・・・少々
- ・パセリ(みじん切り)・・・2g

■食塩相当量 0.8g  
(1人当たり)



■作り方

- ①ベーコンは1.5cm角、野菜は食べやすい大きさにカットする。
- ②鍋に油を熱し、①を炒め、水、コンソメを加え煮込む。
- ③野菜に火が通ったら、野菜ジュース、ゆでたマカロニを加える。  
最後にパセリを散らす。

野菜のジュースを使用することで、簡単に野菜の旨味、甘味が凝縮したスープに仕上がります。野菜ジュース使用の代わりにトマトケチャップ50g+ダイストマト（またはカットトマト）100gでもおいしく仕上がります。■食塩相当量1.0g

※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

カゴメ株式会社は、福島県食育応援企業です。