



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）

けんちん汁

■材料（4人分）

- ・木綿豆腐・・・・・・・・・・100g
- ・大根・・・・・・・・・・120g
- ・ねぎ・・・・・・・・・・50g
- ・人参・・・・・・・・・・40g
- ・しめじ・・・・・・・・・・40g
- ・ごぼう・・・・・・・・・・30g
- ・こんにゃく・・・・・・・・・・40g
- ・ごま油・・・・・・・・・・大さじ1/2
- ・だし汁・・・・・・・・・・3カップ
- ・しょうゆ・・・・・・・・・・小さじ1
- ・カゴメトマトケチャップ・・小さじ2
- ・塩・・・・・・・・・・2g

■食塩相当量 1.0 g
（1人当たり）



■作り方

- ①野菜は食べやすい大きさにカットする。
- ②鍋に油を熱し野菜を炒める。だし汁を加え、野菜に火が通るまで煮る。
- ③水気を切った豆腐を一口大にちぎって加え、調味料を加え味を整える。

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、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

カゴメ株式会社は、福島県食育応援企業です。